



ŠKOLA A VÝKON

**JE INSPIRATIVNÍ SLEDOVAT
PŘÍBĚHY SE ŠTASTNÝM
KONCEM** str. 3. Rozhovor
s Karlem Janečkem.

**NÁROKY NA DĚTI VE
SPOLEČNOSTI SE ZVYŠUJÍ.
CO S TÍM?** str. 5–6. Článek
z pohledu školního prostředí a tlaku
na výkon dnešních dětí.

VŠE PRO MÉ DÍTĚ... str. 7–9.
*Jak dítě motivovat a správně vést, aby
uspělo v dnešní společnosti.*

**SE ŠKOLOU JSEM NIKDY
PROBLÉM NEMĚLA**
str. 11. Rozhovor se Simonou
Baumrtovou.





Richard Schinko
ředitel Sdružení Linka bezpečí

Milé čtenářky, milí čtenáři,

blíží se konec roku a s ním i jistá rekapitulace toho minulého a možná předsevzetí do roku nastávajícího. Může to být třeba i Vaše téma, kterým se tento rok loučíme a jež se nás všech týká vlastně celý život. Tlak na výkon je totiž v naší společnosti všudypřítomný v podstatě již od narození a právě v tomto případě platí známé přísloví „všeho s mírou“ dvojnásob.

Určitá dávka přiměřených požadavků na sebe i druhé jsou pro nás i naše děti prospěšné, neboť jsou motivující a přinášejí nám také nové zkušenosti a poznatky o sobě samých. Pokud však míru požadavků zvýšíme do již neúnosných mezí, kdy cítíme, že to nezvládneme, a to ať z časových nebo jiných důvodů, stáváme se spíše apatickými a propadáme depresi. Na děti pak může mít takový vliv až zničující důsledky.

V odborné části jsme se proto rozhodli ukázat tlak na výkon ze tří pohledů – z pohledu rodiče, dítěte a pedagogů (školy). Odborníci

se však v jedné věci shodují, a to, že srovnávání s ostatními, tlak na to být nejlepší a potlačování přirozených potřeb dítěte – jako je například hra, ale i přehlížení jeho skutečných kvalit a nadání – je pro dítě zbytečně frustrující a pro rodiče ve výsledku také. Daleko důležitější je naopak vyzorovat již od dětství předpoklady či talent dítěte, protože právě jejich podporování vede ke spokojenému životu a také schopnosti dítěte obstát ve společnosti. Na závěr odborné části pak přinášíme osobní zkušenost s tímto tématem, o kterou se s námi tentokrát podělila mladá česká plavkyně – Simona Baumrtová. V tomto čísle ale také najdete aktuální novinky z činnosti Linky bezpečí a představíme Vám blíže i některé z našich sponzorů a podporovatelů.

Přeji Vám inspirativní čtení a harmonické prožití vánočních svátků
Richard Schinko

aktuality

Charitky a Volkswagen znovu podpořili Linku bezpečí

I tento rok byl Lince bezpečí předán symbolický šek, tentokrát na částku 32 850 Kč. Z rukou Jana Čermáka za značku Volkswagen a Miriam Janyškové, ředitelky Charitek, ho převzal ředitel Sdružení Linka bezpečí Richard Schinko.



Dobeška a Sklepáci hrají pro Linku bezpečí

Divadlo Sklep pořádá 4. prosince 2013 na své domovské scéně na Dobešce benefiční představení „Linka ve Sklepe aneb Výběr z besídek Divadla Sklep pro Linku bezpečí“. Výtěžek z prodeje vstupenek bude v plné výši použit pro podporu provozu Sdružení Linka bezpečí.

Film o dětech pro děti z Linky bezpečí

V rámci mezinárodního projektu **Posilování práv dětí v evropské společnosti prostřednictvím dětských linek bezpečí**, který

je určen dětem ze střední a východní Evropy a jehož cílem je pomoci těmto dětem, aby se staly aktivními a svobodnými členy svých zemí, se během podzimu v Praze natáčel film představující virtuální prohlídku Linky bezpečí. Ukazuje tedy jak to na LB vypadá a podává dětem informace o tom, že LB je zadarmo, funguje 24 hodin denně a děti se na ni mohou obracet s jakýmikoli tématy, která je trápí. Zmiňuje pak především témata, s nimiž děti na LB volají nejčastěji – vztahy s kamarády, vztahy v rodině, šikana... Částečně se natáčelo na Lince bezpečí za účasti jednoho z jejích patronů – herce Jana Ciny – a zároveň s dětmi ze ZŠ a MŠ Chaplinovo náměstí na Barrandově. Do konce roku 2013 se bude ještě konat rozesílka na všechny základní a mateřské školy v České republice s informací o tom, že je film hotov a kde je možné si jej zdarma stáhnout.

Linka bezpečí ve spolupráci s nakladatelstvím Portál

Linka bezpečí od září navázala spolupráci s nakladatelstvím Portál – konkrétně s časopisy Psychologie dnes a Rodiče a škola. Odborníci z Linky bezpečí a Rodičovské linky tak budou do těchto měsíčníků přispívat konkrétními tématy, s nimiž se na Lince setkávají – jako například úteky z domova, online rizika, testovací hovory a další.

Benefiční večer pro Linku bezpečí

Ve čtvrtek 31. října 2013 se v Zrcadlové kapli pražského Klementina konal Benefiční večer pro Linku bezpečí. Jako vloni jsme i letos oslovili operní pěvkyni Simonu Houda Šaturovou, aby svým nádherným zpěvem okouzila přítomné hosty z řad našich partnerů a dárců. Večerem provázel herec, zpěvák a milovník opery, pan Ondřej Havelka. Přítomných hostů na jevišti i v publiku se ptal na důvody, proč podporují Linku bezpečí. Tak dostali slovo i partneři Linky bezpečí – Nadace Telefonica, Era, Nadační fond Avast, pan Karel Janeček, ale i dlouhodobá dobrovolnice paní Daniela Slámová. Záštitu nad akcí převzal pražský primátor RNDr. Tomáš Hudeček, Ph.D.



Je inspirativní sledovat příběhy se šťastným koncem

Karel Janeček se stal v letošním roce jedním z hlavních partnerů Linky bezpečí. I díky jeho podpoře se tak mohou děti a mladiství obracet se svými trápeními na Linku bezpečí každý den.

● Rozhovor vedla: Mgr. Klára Stuchlá Libertová

Proč jste se rozhodl podpořit Sdružení Linky bezpečí?

Je to důležitá věc. Linka bezpečí měla finanční problémy, a proto jsem ji podpořil.

Co si myslíte o českých neziskových organizacích? V čem vidíte jejich největší problém, co se financí týče?

Hlavním problémem je to, že neziskové organizace nemají peníze. Stát funguje špatně, neziskovky ho nahrazují, a přesto mají těžkosti. Zbytečné přitom je, že jdou někdy proti sobě.

Máte na své děti větší nároky, než měli třeba rodiče na Vás?

Myslím, že moje děti mají větší svobodu.

Co si myslíte, že dnešní české děti citelně postrádají?

Kvalitní inspirační výuku. Výuku zábavnou formou.

Jakou roli má, podle Vás, v dnešní společnosti rodina?

Mít zázemí mezi nejbližšími lidmi je extrémně důležité. Klima důvěry dodává člověku radost ze života a pozitivní energii.

Dokázal jste se vlastními dovednostmi prosadit a vydělat si dost peněz. Co pro Vás v životě znamenají peníze? A máte pocit, že Vás nějak změnil?

Peníze mě nezměnily. Daly mi svobodu a možnost dělat to, co považuji za důležité, podporovat kvalitní projekty. Věřím v zachování energie, akce střídá reakci ve vědě, přírodě i ve společnosti – proč na peníze pohlížet jinak než jako na veličinu a nepodpo-



Karel Janeček (vlevo) a ředitel SLB Richard Schinke (vpravo)

řit jejich přirozené proudění? Dostanou-li se k lidem, kterým umějí pomoci, vše najednou dává smysl. Je nesmírně inspirativní sledovat příběhy se šťastným koncem.

Inspirovala Vás v životě či konkrétně v byznysu nějaká osobnost, jež Vám byla do jisté míry i vzorem?

Neměl jsem žádný konkrétní vzor, ale inspirovali mě lidé, kteří v životě něco dokázali.

Máte nějaký nesplněný sen, co byste v životě chtěl ještě dokázat nebo zažít?

Nemám sen, ale vize, o kterých věřím, že se naplní. Nejdůležitější z nich je pozitivní společenská změna. Prvním krokem k ní je změna volebního systému, kterou jsem nazval Demokracie 2.1.

Dobrovolníkem na Lince bezpečí

Sdružení Linka bezpečí podporuje dlouhodobě dobrovolnou činnost. Snaží se nacházet a nabízet zajímavé činnosti a příležitosti, které budou dobrovolné zájemce bavit a zároveň pomohou.

● Autorka článku: Mgr. Denisa Krumpová

Od roku 2008 jsme zapojeni do projektu Fóra dárců www.zapojimse.cz, která propojuje potřeby neziskovek s vůlí pomoci na straně firemních zaměstnanců. Díky této platformě přicházejí lidé nejrozmanitějších profesí, zaměření i věku z nejrůznějších koutů republiky. V roce 2012 se přes Fórum dárců zapojilo v rámci dobrovolnického dne přes 30 lidí.

V posledních letech nabízíme prostor i stážistům a praktikantům, kteří významnou měrou kontinuálně pomáhají na realizovaných projektech. Jsme připraveni poskytnout odbornou stáž i praxi 3–5 studentům. V loňském roce praktikanti pracovali v oddělení komunikace, lidských zdrojů, ekonomickém oddělení a na Lince bezpečí.

Oblíbenou formou dobrovolné pomoci bývají samostatné akce jako sbírkový Pomněnkový den, Benefiční koncert či pomoc při propagačním eventu. Hlásí se lidé z řad studentů přes pracující až po maminky na rodičovské dovolené a rentiéry. Díky jejich nezištné pomoci při přípravě a práci v zákulisí velkých projektů můžeme plánovat

a uskutečňovat vše, co vede k naplňování poslání SLB.

Nejnovejším trendem, se kterým se na trhu dobrovolné práce setkáváme nejčastěji, je navazování partnerské spolupráce ve formě CSR aktivit (společenská odpovědnost firem). S řadou našich partnerů (generálních, hlavních či mediálních) a dárců propojujeme aktivity s cílem co největšího dopadu a přínosu ve prospěch těch, kterým pomáháme – dětem a rodičům v krizových situacích i při běžných každodenních problémech. Potkáváme se na společných inovativních projektech, při zaměstnaneckých sbírkách, firemních akcích aj.

Dobrovolnický den Nadace Telefónica na Lince bezpečí

V pátek 4. října 2013 přišla již tradičně jako každý rok v rámci dobrovolnického dne Nadace Telefónica na Linku bezpečí pomáhat skupina dobrovolníků skládající se z pracovníků firmy Telefónica.

„Považujeme za důležité umožnit našim zaměstnancům, aby osobně poznali prostředí

neziskových organizací, které dlouhodobě v rámci činnosti firemní Nadace Telefónica podporujeme. Sdružení Linka bezpečí patří k těm, s nimiž spolupracujeme již od jejího vzniku, tedy od roku 1994. Zájem o užitečnou návštěvu a konkrétní pomoc Lince bezpečí, nejen v průběhu organizovaného dobrovolnického dne, ze strany našich zaměstnanců neopadává. Pro nás je to signál, že naše podpora má smysl pro všechny zúčastněné,“ říká Kateřina Hladíková, koordinátorka dobrovolnického programu Nadace Telefónica.

S čím nám dobrovolníci pomáhají nejvíce

Administrativní a kancelářská výpomoc pro celé sdružení, kompletace rozesílek a příprava podkladů pro fundraisingové aktivity, tvorba a aktualizace databází různých oddělení, podpora PR a marketingu, prodej sbírkových předmětů, pomoc při stěhování, malování kanceláří, výzdobě pracovišť a mnohé jiné.

Děkujeme všem dobrovolníkům za jejich podporu Sdružení Linka bezpečí, velmi si jí vážíme!

Rozvoj fundraisingu Linky bezpečí

Sdružení Linka bezpečí získalo prostředky na rozvoj svých fundraisingových aktivit. Díky podpoře z Operačního programu Praha – Adaptabilita (ESF) můžeme rozvíjet dosud nesystematickou oblast individuálního dárcovství, dobrovolnictví a připravit také placené vzdělávací kurzy pro veřejnost. Realizace projektu tak zvýší stabilitu financování služeb SLB.

V rámci projektu bude vytvořen nový fundraisingový plán a tým zaměstnanců SLB věnujících se oblasti komunikace a fundraisingu bude mít zajištěnou odbornou podporu a vzdělávání pro svou práci. Dalšími výstupy projektu bude také akreditovaný

dobrovolnický program na podkladě metodiky a získání akreditace pro placené vzdělávací kurzy pro veřejnost. Projekt je realizován od dubna 2013 do konce září 2014.



EVROPSKÁ
UNIE



ŠKOLA A VÝKON

Nároky na děti ve společnosti se zvyšují. Co s tím?

V dnešní době to mají dospělí, co se týče tlaku na výkon, těžší, než tomu bylo dřív a přenášejí to často i na děti. Rodiče si proto přejí, aby jejich děti v těžké konkurenci dostatečně obstály, přehnané nároky však mohou vést k problémům.

● PhDr. Ladislava Trpáková, Mgr. Lenka Mošnerová

Žijeme ve společnosti, která v podstatě vyvíjí velké tlaky na výkon. Považuje se v ní za úspěch mít dobré postavení, dobré finanční zázemí, dobře vypadat, mít pěkný dům eventuelně bydlet na dobré adrese. Kdo se většinou vyskytuje v reklamách nebo seriálech? Dobře vypadající osoba s drahým autem, která má vysoký příjem.

I dříve byly na lidi kladené určité nároky, ale ne v takové míře. Podporoval se více komunitní způsob života, spolupráce, pomáhání druhým. Dnes se naopak klade více důraz na individualitu, a to od člověka vyžaduje daleko větší nároky, aby v takové společnosti obstál.

V 70. i v 80. letech minulého století byla tendence dávat dětem odklad školní docházky. Dnes vidíme opačné trendy – rodiče vodí v lednu k zápisu děti, kterým ještě nebylo pět let. To znamená, že do školy nastoupí jako nešestileté. Často jsou to děti se superiorním nadáním, umí počítat nebo číst, ale jak zvládnou tyto děti nároky školy vedle dětí, které jsou o dva roky starší?

I škola zvýšila své požadavky, před dvaceti, třiceti lety stačilo u zápisu, aby dítě řeklo básničku a poznalo základní barvy. Dnes zápisy vypadají jako regulérní přijímačky. Děti chodí od stanoviště ke stanovišti a plní úkoly. V podstatě je tlak na děti vyvíjen ještě před vstupem do školy.

Je sice dobré na děti klást určité požadavky, neboť jedině tak se projeví, na co mají talent a k čemu je tedy dále vést. Ale musíme vědět kolik a kdy a také znát možnosti a meze konkrétních dětí.

V pedagogicko-psychologických poradnách se poměrně často setkáváme s rodiči, kteří si vysní, že jejich potomek bude jednou

tím, čím se jim samotným v životě nepodařilo být. Otcové si např. přejí mít ze svého syna závodního sportovce. Problém nastává ve chvíli, když se ukáže, že syn je více méně motoricky neobratný a na závodní sportování se nehodí. Otec však toto zjištění nechce přijmout a vyvíjí na dítě nepřiměřený tlak – vystavuje syna stresu z neúspěchu. Otec v tomto případě nerespektuje schopnosti, možnosti a dovednosti svého dítěte.

Na druhé straně přichází do poradny i rodiče s dětmi talentovanými v určité oblasti, např. dítě nádherně zpívá, krásně kreslí nebo neustále něco někde předvádí a rodiče si přichází pro radu, jak dítě podpořit a jak moc ho zatížit.

Jak reaguje dítě pod tlakem?

U dětí se přetížení začne nejčastěji projevovat poruchou koncentrace pozornosti, děti se nesoustředí, jsou neklidné, zapomínají si zapsat úkoly, neví, o čem se učí, neví, o čem je řeč. Děti mohou reagovat dvěma způsoby – vzdorem, nebo rezignací.

Pokud se jedná o dítě, které inklinuje k reagování vzdorem – dítě začne zlobit, je neklidné, je zvýšeně agresivní na okolí.

Je-li to dítě, které rezignuje, mohou se u něho projevovat neurotické rysy, dítě je zvýšeně plačtivé, skleslé, uzavře se do svého světa, může se stát, že se pomočuje, začne mít problémy s přijímáním jídla. Samozřejmě toto všechno nadělá velkou paseku v sebepojetí dítěte, zničí to sebevědomí na dlouhá desetiletí. A bojíme se pomyslet na to nejhorší, co může dítě v zoufalství udělat.

PŘÍKLAD 1:

Na psychologické vyšetření přišla maminka s dívkou ze třetí třídy s tím, že dcera je velice nesoustředěná. Nezapiše si úkoly, vůbec neví, co se ve škole ten den dělalo. Zjišťují, že se jedná o průměrně nadanou dívku, bez potíží ve zrakové nebo sluchové percepci. Ve škole se neděje nic zvláštního, doma je vše v pořádku. Když dojdeme na trávení volného času, dozvídám se, že nejen, že dítě je z bilingválního česko-francouzského prostředí, ale rodiče na dcerku doma mluví anglicky a navíc dvakrát týdně odpoledne dítě dojíždí do francouzské školy. Domů se vrací až kolem půl sedmé. Snažím se s matkou probrat úskalí trilingválního prostředí pro dítě, ale matka mi sděluje, že dcera nemá další kroužky, a tak jí nepřijde, že je dcera přetěžovaná.

PŘÍKLAD 2:

Chlapec ve čtvrté třídě o nic nejeví zájem, pouze neustále hraje hry na počítači. Ve škole si nic nezapiše, na výtky dospělých nereaguje, nepracuje. Když dojde na lámání chleba a je donucen k práci, reaguje výbuchy vzteku a agrese vůči učitelům. Vyšetřením zjišťují, že se jedná o průměrně nadaného chlapce, který nastoupil do školy částečně školsky nezralý, ale na procvičování toho, co nezvládl ve škole, nebyl čas. Matka chce mít z dítěte profesionálního fotbalistu. Čtyřikrát týdně jezdí trénovat na Spartu. Kluk tam slyší jenom: Musíš, musíš. Na tréninku si chlapec nemůže dovolit vzdorovat, proto svoji agresi ventiluje ve škole.

V lepším případě se utrápené přetěžované dítě dostane ke školnímu psychologovi nebo do pedagogicko-psychologické poradny, v horším případě si toho nikdo nevšimne a nikdo tak dítěti nepomůže.

Jak můžeme dítěti pomoci?

Abychom nevyvíjeli na dítě nepřiměřený tlak, musíme respektovat jeho rozumové a kognitivní schopnosti, jeho věkové zvláštnosti a v neposlední řadě jeho osobnost. První moment, kdy se dítě setkává se školním prostředím, bývá zápis dítěte do první třídy. To je také chvíle, kdy se dostávají ke slovu odborníci z řad psychologů či speciálních pedagogů. Trendem dnešních škol je mít takového odborníka i u zápisu. U zápisu se stává, že rodiče nerespektují názor odborníků, nesouhlasí s navrženým odkladem povinné školní docházky, prosadí si předčasný nástup dítěte do školy, ale při prvních projevech přetížení dítěte obviňují školu z nepřiměřeného tlaku na jeho výkon. Malý školáček ve škole nestihá, je brzy unavený, nedokáže adekvátně reagovat na pokyny paní učitelky a nejradši by si hrál.

Úkolem psychologa či speciálního pedagoga je vysvětlit rodičům, že není na vině paní učitelka. Rodiče se dozvídají, že jejich potomek potřebuje čas, aby dozrál, a že nevádí, když nebude domů nosit samé jedničky. *Vzpomínám si na situaci, kdy si maminka stěžovala na to, že dcera je moc nešťastná, když dostane dvojku nebo trojku z pětiminutovek. Maminka prý holčičce neustále říkala, že na známkách nezáleží. Ukázalo se však, že maminka každý den dívence kontrolovala žákovskou knížku...*

Nejen rodiče, ale i učitelé musí respektovat specifika svých žáků, což není někdy jednoduché. V knize „Respektovat a být respektován“ (Pavel Kopřiva, Jana Nováčková, Dobromila Nevolová, Tatjana Kopřivová) se autoři zabývají výchovou dětí z hlediska vývojových úkolů, které jsou pro zdárný vývoj dětí důležité. Kniha přináší odpovědi na otázky, jak komunikovat s dětmi, jak nastavit hranice, zabývá se otázkou odměn a trestů, ale i moderní školou.



Kolikrát se ve třídě sejde více dětí s hyperaktivitou a poruchou pozornosti (tyto děti potřebují častěji střídát činnost, nevydrží na svém místě), několik dětí z jinojazyčného prostředí, děti s dyslexií a dysortografií a k tomu třeba žák s Aspergerovým či Touretteovým syndromem.

I pedagog je tedy vystaven značnému tlaku na výkon.

Vyžaduje se po něm, aby nejen individuálně přistupoval k odlišnostem dětí, ale vypracoval spolu s výchovným poradcem a speciálním pedagogem individuální plány, ve třídě udržel kázeň, děti přiměřeně motivoval, byl pokud možno stále dobře naložen, spravedlivě hodnotil...

Jak zvládnout učební požadavky?

Nejprve si musíme uvědomit, jaké má dítě možnosti. Nikdo nebude nutit nedoslýchavé dítě, aby se stalo sólistou ve sboru, ale není neobvyklé chtít superiorní výkony od průměrně nebo podprůměrně nadaných dětí. Musíme respektovat nadání, zvláštnosti dítěte, osobnost.

Dítě je potřeba při školní práci podpořit, ale nelze za něho dělat úkoly. S prvňáčkem ještě sedíme společně nad školní prací. Od druhé třídy pomalu zkoušíme učit dítě samostatnosti.

Je třeba mít neustále na zřeteli zvláštnosti dětí, může se stát, že má dítě např. potíže dyslektického nebo dysortografického rázu. Rodiče trénují s dítětem každý den, ale výsledky se nedostavují. Zde je opět na místě poradit se s odborníky, kteří ukáží, jak s dítětem správně pracovat.

Zvláštní kapitolou může být přechod na osmileté gymnázium. Děti, které byly na základní škole úspěšné, mohou začít selhávat. Znamky se zhorší o dva i tři stupně. Rodiče znejistí a začnou na dítě vyvíjet silný tlak. Dítě by se rádo zlepšilo, ale neví, jak to udělat. Často zjišťujeme, že se jedná o děti, kterým stačilo na základní škole pouze poslouchat výklad učitele, ale na gymnáziu to již nestačí. Děti se neumí učit, neumí si dělat poznámky. V takové situaci je potřeba zjistit, kde a jaké má dítě mezery. Je možné mu zajistit doučování, důležité je také dítě naučit, jak se mají dělat poznámky a jak se má učit. S tím mohou poradit odborníci v pedagogicko-psychologických poradnách. Výborná je publikace, kterou vydala PPP v Ohradní ulici „Jak uspět na střední škole“. Důležité je zklidnit jak dítě, tak i rodiče.

Je na nás, rodičích i učitelích, abychom měli na zřeteli, že přijímané a spokojené dítě se bude na školní práci lépe soustředit a do školy se bude těšit. Důležitým krokem je znovu přehodnotit své požadavky na dítě.

Literatura a zdroje:

Rajdlová, H., Exnerová, A. a Hudečková, H. (2008). *Jak uspět na střední škole*. Pražská pedagogicko-psychologická poradna.
Kopřiva, Pavel et al. (2012). *Respektovat a být respektován*. Spirála.

Vše pro mé dítě aneb jak rozvíjet dětské schopnosti a dovednosti

Článek se snaží upozornit na složitou situaci rodičů, kteří chtějí pro své dítě vytvořit dobré podmínky pro jeho zdravý psychosociální vývoj s perspektivou dobrého uplatnění v budoucnosti. Konfrontace se současným tlakem společnosti na výkon vede ale často rodiče k oslabení rodičovských kompetencí a nejistotě, zda mají dostačující schopnosti pro rozvoj svých dětí.

● Mgr. Olga Pařízková

Narozením dítěte přichází do života dospělých mnoho radostí i starostí. I když většina rodičů na otázku jak by si představovali budoucnost svých dětí, odpoví: „To nechám na něm, nejdůležitější je, aby bylo šťastné a zdravé. Určitě ho budu podporovat v tom, aby mohlo dělat to, co ho baví.“ Každý rodič má ale jistě představu, že jeho dítě bude úspěšné.

Již v prvních měsících těhotenství se žena dozvídá o výkumech, jak podpořit vývoj dítěte (např. že se rodí inteligentnější jedinci, pokud je jim pouštěna Mozartova hudba atd.), jaké jsou pro to nutné různé druhy cvičení či relaxace. Hned po narození děťátka se musí rodiče postavit mediální kampani pozvánek inzerovaných v poradnách pro matky a dítě, které nabízí zaručenou cestu, jak zajistit zdravý vývoj jejich dítěte – plavání, zpívání, kurzy pro rodiče, podnětné prostředí atd. Rodiče pak často konfrontují tyto nabídky s vlastní peněženkou a v tuto chvíli vstupují do hry i jejich vlastní ambice. Kdo by nechtěl, aby jeho dítě bylo nejlepší, úspěšné v komunikaci, tvořivosti, psaní, čtení, počítání, sportu, práci na počítači, zpívání, předvádění se a kdo ví v čem ještě.

Významný vliv na to, jak se rodiče staví k tomu, co vše má jejich dítě zvládnout, má **především rodinné prostředí obou rodičů a jejich vlastní představy o tom, kde a jak se má jejich dítě realizovat**. Zároveň nedílnou součástí pro formování rodičovských představ je sociokulturní prostředí, ve kterém se rodina pohybuje. Ve společnosti, která je zaměřená na výkon, se dá předpokládat vyšší nárok rodičů na podání výkonu u jejich dítěte.

Ve světě se tématem přiměřeného zatěžování dětí zabývají pedagogové, sociologové a psychologové již od osmdesátých let minulého století. Na přelomu milénia se objevuje významný posun v požadavcích rodičů na to, co má jejich dítě zvládnout (např.: v rámci longitudinálního výzkumu Rodina-škola-povolání (FASE B) vedeného Markusem Neuenschwanderem, který od roku 2001 zkoumá vývoj dětí od základní školy až do dospělosti). Už v roce 2001 si Alvin Rosenfeld klade otázku „Či je to vlastně život?“ a upozorňuje na cenu, kterou je někdy nutné zaplatit při nepřiměřených nárocích na dítě a paradoxně v takových případech i na rodiče (Alvin Rosenfeld, M.D. and Nicole Wise, with a foreword by Dr. Robert Coles. *The over-scheduled child, Avoiding the Hyper-Parenting trap*).

I v České republice jsou realizovány zajímavé a inspirativní výzkumy. V rámci projektu „Klíče pro život“ (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy společně s Národním institutem dětí

a mládeže realizovalo od dubna 2009 do února 2013 národní projekt s názvem: Klíče pro život – Rozvoj klíčových kompetencí v zájmovém a neformálním vzdělávání – <http://www.msmt.cz/mladez/narodni-projekt-kluce-pro-zivot-3>). Miroslav Bocan zde ve výzkumu „Hodnotových orientací dětí od 6 do 15 let“, uvádí, že „více než 15 % dětí navštěvuje minimálně čtyři kroužky týdně – a dokonce se objevily i děti, které jich navštěvují osm“.

V rozhovorech s rodiči se objevuje téma **funkčnosti dosahovaných výkonů** (jak ve škole, tak v mimoškolních aktivitách) v dlouhodobé perspektivě. Z praxe lze vidět, že rodiče jsou, teprve při významné patologii, ochotni hovořit o přetížení dítěte. Rodiče, kteří jsou vystaveni mediálními tlakům a zároveň z různého důvodu nechtějí nebo nemohou naplnit deklarované „vědecké pravdy“, se mohou cítit velice nejistě a hledají pomoc znovu u odborníků – psychologů, pedagogů. Wolfgang Bergmann (*Lasst eure Kinder in Ruhe! Gegen den Förderwahn in der Erziehung.*) popisuje motivaci rodičů k zatěžování svých dětí tak, že: „Stimulace rozvoje dětí má společného jmenovatele – základem je strach rodičů, že jejich dítě bude zaostávat. Rodiče mívají pocit, že život dítěte se bude podobat běžeckému závodu, jednomu velkému běhu životem. Vidí v něm určitý druh soutěže, v níž se soupeří o několik úspěchů přinášejících míst. Proto by dítě mělo mít náskok.“ Jistota v **rodičovských kompetencích** je tedy významným faktorem při zdravém rozhodování rodičů v přiměřeném zatěžování dítěte.

V rámci vývoje dítěte lze vnímat nutnost **respektovat zvláštnosti ontogenetické fáze**, v níž se nachází. Slavný psycholog Erikson popisuje vývoj jedince jako proces, který lze rozložit do několika specifických fází, kdy každá z nich má své osobité aspekty. Pokud nedojde ke zdravému prožití určité fáze (vyřešení daného konfliktu), nelze předpokládat, že by bylo možné zdravě naplnit následující vývojové období.

Jak lze tedy zodpovědět tolikrát diskutovanou otázku: Kdy je nejlepší začít dítěti poskytovat cílené a zaměřené podněty? Prof. Dr. Sabina Pauenová (Voigt, B., Brandl, A., Pietz, J., **Pauen, S.**, Kliegel, M., & Reuner, G. *Negative reactivity in toddlers born prematurely: Indirect and moderated pathways considering self-regulation, neonatal distress and parenting stress.*) na to však odpovídá jednoznačně: „Každý den, od okamžiku, kdy otevřeme oči, trénuje mozek sám sebe, dokonce i ve chvíli, kdy máme oči zavřené. Normální prostředí, v němž žijí otevření rodiče, kteří mají čas na své dítě a kteří mají být jen trochu málo povědomí

o vývoji, dává mozku to, co potřebuje.“ Již v prenatálním období se dítě přizpůsobí podnětům přirozeně poskytovaným jak matkou, tak i prostředím. Po narození dítě postupně rozvíjí, byť ne vědomě, své základní mechanismy nutné pro přežití. Postupně se rozvíjí motorika jak hrubá (přetáčení, lezení, chůze), tak jemná (uchopování předmětů), rozlišování detailů, reakce na zvuky a řeč, mluvení atd. Jistě je nepopiratelné, že dítě v přirozeně podnětném prostředí se vyvíjí zdravě a v souladu s požadavky na něj kladenými. Tuto míru, však často ovlivňují právě rodiče. Sabina Pauenová upozorňuje na nároky kladené na rodiče a obtíže související s rozhodováním, co je pro dítě dobré: „Mám dojem, že mnozí rodiče ještě nenalezli rovnováhu mezi respektováním dítěte a vlastním očekáváním. Je třeba, aby pochopili, že malé děti se sice již velmi brzy učí a že právě toto je důležitým faktorem jak pro jejich obecný vývoj, tak pro vývoj mozku, na druhé straně by však měli uznat, že děti zůstanou stále jen dětmi a neměli by k nim přistupovat s příliš přemrštěným očekáváním.“ Je tedy na rodičích, zda jsou ochotni akceptovat, že jejich děťátko stále ještě nosí plenky, i když stejně staré děti ne.

S nástupem intervence institucionálních vlivů (školka a následně škola) se rodiče dostávají do situace, kdy je dítě většinu času v péči profesionálů. Program ve školských zařízeních má většinou pevnou strukturu a je zaměřen na rozvoj základních znalostí a dovedností. V českých podmínkách hraje významnou roli i nutnost nástupu matek na mateřské dovolené do pracovního procesu. Na děti jsou tedy kladeny nároky související se separací od osob a prostředí, které vnímají jako známé a bezpečné. Zároveň se ocitají v prvním konkurenčním prostředí, kde rodiče mají větší možnost srovnávat s ostatními dětmi. Často tedy vyvíjí na děti tlak související s představou, že by jejich dítě nemělo „zaostávat“ za ostatními. Zvyšuje se i tlak na „nutnost“ zapojit dítě do aktivit, které jej rozvíjí tak, aby bylo schopné lépe zvládnout následné nároky školy. Samotný nástup do základní školy je pro dítě velkou zátěží. I zde je rodič důležitým prvkem, který má posoudit, zda je dítě dostatečně zralé na zvládnutí požadavků ve škole. **Školní nároky** nesouvisí pouze s naučením se číst, psát a počítat. Je nutné akceptovat zátěž související i se samotným nástupem do nového prostředí. Dítě se musí přizpůsobit novým požadavkům – nové prostředí, nový režim, noví dospělí (často několik), kteří kladou nové požadavky, nové povinnosti a to jak ve škole, tak doma. Toto období je velice zatěžující i pro rodiče. Je tedy s podivem, kolika aktivitami jsou následně děti zahlcovány. Rodiče se pak stávají logistiky, kteří se snaží zorganizovat aktivity dětí v rodině a skloubit je se školními povinnostmi. Všechny tyto změny však zatěžují dítě fyzicky, psychicky, sociálně i emočně.

Nástupem **puberty** se děti často snaží osamostatnit, mají velkou potřebu volby vlastních aktivit a jejich samostatnou organizaci v rámci denního režimu. Tato snaha dospívajícího dostává rodiče do nové situace a je nutné, aby byli schopni změnit svou roli učitele a organizátora. Mary Lynne Fernandezová nabízí rodičům možnost postoupit ve vztahu k dospívajícímu dítěti a zaujmout novou roli – **roli kouče**. Vnímáme-li pojem „kouče“, v moderním pojetí, tedy jako osobu, která jedinci pomáhá objevit jejich možnosti, podporuje je v dosažení jejich cílů a v uskutečnění jejich snů, pak má rodič možnost stát se pro mladého člověka pomocnou osobou v období hledání a zmatků. Je nutné i zde zvažovat potenciál dítěte, míru zátěže jak v množství aktivit, tak v jejich četnosti – zvažovat kvalitu i kvantitu.

Vhodnou mírou zatěžujících mimoškolních aktivit má rodič možnost naučit dítě využívat své možnosti, budovat si zdravé

sebevědomí a realizovat se v rámci sociální skupiny, ve které je schopno nalézt si své místo. Volnočasové aktivity mají tedy jistě místo v životě dětí. Je na zodpovědnosti a kompetenci rodičů, aby s rozumem zvážili jejich míru v jednotlivých životních fázích dítěte.

Žádný rodič by zároveň neměl zapomínat na důležitost zkušenosti s **neřízenou a nestrukturovanou aktivitou dítěte**. Spontánní hra je vysoce funkčním prvkem pro rozvoj jedince. Zde se jedinec učí hledat vlastní činnost – zabavit se. Často má možnost realizovat se v aktivitách, které jej baví a je v nich úspěšný. To má významný vliv jak na jeho sebevědomí, tak i pozitivního prožívání, relaxace, pocitu spokojenosti.

Pro podporu funkčnosti jednotlivých aktivit dítěte, a to jak povinností ve škole a volnočasových aktivit, tak i spontánních, nestrukturovaných aktivit, je nutné, aby rodič nebo „důležité osoby“ aktivně přicházely se zájmem o tyto aktivity a pozitivně hodnotily veškeré, i malé úspěchy. Význam pochvaly a pozitivního hodnocení je důležitý i tam, kde dospělý považuje dané úspěchy za „samozřejmé“ či nevýznamné.

Pro přetížení dítěte jsou rizikovými fenomény požadavky kladené na něj v souvislosti se **školními povinnostmi**. I zde je důležité, aby rodiče citlivě zvážili možnosti dítěte v porovnání s ostatní populací. Při představě rodiče, že jeho dítě selhává, pokud nenosí jedničky, je vysoká pravděpodobnost, že dítě bude pod tlakem naplňovat požadavky rodiče, a pokud to bude nad jeho síly, dostane se do stresu a může se uchýlit k obranným mechanismům – úzkosti, somatizace (zvýšená nemocnost, bolesti hlavy, bolesti břicha, nauzea apod.), vzdory, odmítání spolupráce, pasivita, záškoláctví atp. Je tedy nutné, aby rodiče hodnotili možnosti dítěte objektivně. Pokud si nejsou v nějaké situaci jisti, může jim pomoci psychologické vyšetření schopností dítěte, popř. speciálně pedagogické vyšetření. Důležitým aspektem je nejen míra možností zvládat školní povinnosti v plném rozsahu, ale i schopnost zvládat přípravu do školy samostatně. V době, kdy jsou na děti ve škole kladeny vysoké nároky zaměřené na podávání maximálního výkonu, je nutná intenzivní pravidelná **domácí příprava. Rodičovská přímá účast, angažovanost** a pomoc v domácí přípravě je u dětí nejen na prvním stupni ZŠ často nutností.

„Pokud jde o školní úspěch dětí, nejsou to učitelé, nýbrž rodiče, kdo drží v rukou klíč. A to v rozmezí 30 až 50 procent“ (výzkum Danuše Netolické, garantky aktivity *Zdravé klima v neformálním vzdělávání* projektu *Klíče pro život*, článek „Mé dítě musí být nejlepší“). Výkony dětí se tedy odvíjí od jejich konkrétních schopností, ochotě a množství času věnovaného přípravě, ale především od **očekávání rodičů. Pozitivní hodnocení** i dílčích úspěchů je pro dítě výrazně důležitějším motivačním aspektem než tresty. Pod tíhou povinností a požadavků se dítě může rychle ocitnout ve stresu. Dítě se dostává do stresu a reaguje způsobem, který dospělý na tuto situaci může upozornit – nespavost, pomočování, emoční nestabilita, deprese, nízké sebevědomí (pocit, že nezvládá), únikové mechanismy – lhaní, záškoláctví, sociální patologie – parta, alkohol, kouření. Pro zdravý rozvoj dítěte je stimulující prostředí nutností, nicméně přílišná stimulace mu může také vážně ublížit.

Profesor Neuenschwander hovoří o výrazném vlivu rodičů na školní úspěšnost a varuje: „Explicitní očekávání může velmi rychle vést k přetěžování dítěte. Své výkony děti zvyšují jen k hranici vlastních možností a schopností.“

Rozhodující roli v rodině hraje rovněž stimulace procesu učení a motivace, a to nejen v oblasti školních povinností, ale i ve

volnočasových aktivitách. Důležitou součástí zdravého vývoje dítěte je také aktivně strávený čas s rodičem (či jiným zákonným zástupcem, „důležitou osobou“), komunikace mezi rodiči a dětmi, která by měla být samozřejmostí v rámci společného rodinného života a v neposlední řadě i sdílení vlastních zkušeností a poznatků, ať už v podobě diskuze či společných zážitků (návštěva kulturní akce, výlet atd.).

Ukazuje se, že spokojené a nepřetížené děti mají ti rodiče, kteří sami dokáží vést spokojený a nepřetížený život. Kteří znají míru a sami nepropadají perfekcionismu a workoholismu. Kteří umějí zacházet se stresem a jsou odolní vůči přemíře podnětů. Především ale mají schopnost vytvářet stabilní a uspokojivé vztahy, milují své děti bez podmínek a dokáží vytvořit domov, v němž se žije plnokrevný život včetně jeho náročnější tváře v podobě běžných konfliktů a nutné dovednosti jejich řešení, vzájemného odpouštění, optimismu a pocitu sounáležitosti za všech okolností (Šimková, Svatava. *Děti přetěžované a zanedbávané*).

Jaký je tedy klíč k cestě ke zdravému zatěžování dítěte? Individuální přístup rodičů ke každému jednotlivému dítěti, vztah mezi

rodiči a dítětem, společně strávené aktivity podle potřeb dítěte nikoli podle potřeby rodičů, vhodná volba aktivit v souvislosti se schopnostmi a možnostmi dítěte, vytvořit především přirozeně podnětné prostředí a pozitivní hodnocení i „samozřejmých“ či dílčích úspěchů dítěte. Pro zdravé pojetí životního stylu dítěte je nutná harmonie: povinnosti (škola) – volnočasové řízené aktivity – volnočasové neřízené aktivity v klidném a harmonickém prostředí podporující rodiny.

Literatura a zdroje:

- Alvin Rosenfeld, M.D. and Nicole Wise, with a foreword by Dr. Robert Coles. (2001). *The over-scheduled child, Avoiding the Hyper-Parenting trap*. Trade Paperback. St. Martin's Press, New York.
- Bergmann, Wolfgang. (2011). *Lasst eure Kinder in Ruhe!: Gegen den Förderwahn in der Erziehung*. Kösel-Verlag, München.
- Šimková, Svatava. *Děti přetěžované a zanedbávané*. Metodický portál: Články [online]. 25. 10. 2012, [cit. 2013–10–11].
- Voigt, B., Brandl, A., Pietz, J., Pauen, S., Kliegel, M., & Reuner, G. (2013). *Negative reactivity in toddlers born prematurely: Indirect and moderated pathways considering self-regulation, neonatal distress and parenting stress*. *Infant Behavior and Development*. 36(1), 124–138.



Pod tlakem superrodiče

„Když se nedostaneš do dobré školky, nevezmou tě do té správné přípravky, budeš muset na obyčejnou základku, na kvalitní vysokou školu můžeš zapomenout, skončíš na ulici a budeš si píchat heroin...“ zoufá si nad sotva narozeným synem hrdinka americké komedie *Kdopak to mluví*. Trocha poporodní hysterie? Vše pro dobro potomka od prvních momentů života? Přehnaně ambiciózní matka? Možná. A co tohle všechno může udělat s malým člověkem?

● Mgr. Barbora Krčmářová

Moderní společnost je zaměřená na výkon a výkonnost, což většina populace pocítuje jako tlak v různých sférách života. Psychologové, lékaři a další odborníci varují před přetěžováním, poukazují na nutnost učit se odpočívat, sledovat sám sebe, být k sobě laskavý a prosazovat své potřeby. Snadno si to představíme u dospělého. Co když je to ale dítě, kdo je pod tlakem svého dospělého rodiče?

Když on sám chce trénovat!

Netřeba odborného vzdělání pro znalost faktu, že samy děti jsou v určitých etapách vlastního vývoje vysoce výkonnostně orientované. Už Alfred Adler předpokládal, že hybnou silou vývoje je překonávání vlastních slabostí, kompenzace nedostatků a zvyšování výkonnosti tak, aby jedinec získal nad ostatními převahu. Tendenci soutěžit, porovnávat se, zlepšovat a vynikat řadí do své vývojové teorie i Erik Erikson. Fázi píce a snaživosti časově umísťuje zhruba do období školní docházky, přičemž dobrý výkon, jeho potvrzení, ohodnocení a ocenění sebou samým i okolím pomáhá dítěti utvářet si vlastní sebeobraz a sebehodnocení. Podpora růstu a vytváření příznivých podmínek pro něj je nepochybně rodičovskou povinností a zodpovědností. Zmiňovaná podpora ale musí mít formu, která odpovídá vyzrálosti jedince, případně ji překračuje tak, aby vzniklá disproporce byla překonatelná. Jen takovým způsobem lze dosáhnout rozvoje přirozeného, zdravého a změny, která je trvalá.

Jedničky a další biče

Tlak na výkon je produktem společnosti a zároveň společnost a její mechanismy ovlivňuje. Porovnávání a hodnocení jako by se člověk nemohl vyhnout. Školní známky, hitparády, žebříčky a další důkazy o tom, jak si dítě stojí, jsou již dnes všudypřítomné. Snadná možnost výkonnost sledovat a stanovovat cíle, pravděpodobně posiluje tendenci rodičů výkon dítěte stimlovat. Uplatňování pozitivní i negativní motivace je součástí mnoha standardních výchovných stylů.

Výzkumy prokazují, že právě negativní motivace vede k rozvoji nejvyšší míry stresu. Ukazuje se také, že může přerůst do chování, které odpovídá týrání. Jako příklad je uváděno přetěžování dítěte, trestání za nedostatečnou snahu, neúspěch či nenaplnění očekávání. Odpirání naplňování základních potřeb, jako je jídlo, spánek, odpočinek a pestrá seberealizace. Objevuje se také psychické týrání ve formě ponižování, výhrůžek, teroru, citového vydírání, izolace od sociálního okolí a vrstevnické skupiny. Dlou-

hodobý stres u dítěte může vyvolat psychické problémy, deprese, útoky z domova, poruchy příjmu potravy, tendence k sebepoškození či sebevraždě, alergie a další závažné somatické problémy. V oblasti psychických poškození se nejčastěji objevují snížené sebevědomí, sklony k závislostem, depresivní potíže, nepřijetí vlastní osobnosti, narušené interpersonální vztahy, nedostatek sociálních zkušeností a dovedností. U dětí, které byly vystaveny dlouhodobému tlaku na vysoký výkon neodpovídající jejich možností, se rozvíjí post traumatická stresová porucha.

Ohrožení přemírou péče?

Lze říci, že potenciálně mohou být nadměrným tlakem ohroženy děti rodičů extrémně ambiciózních nebo těch, kteří sami nemohli realizovat vlastní nadání. Riziko se objevuje také u rodičů, kteří byli vychovávaní autoritativně a nemohli sami o sobě rozhodovat. Paradoxně nebezpečí přetížení hrozí také dětem, které skutečně určité nadání či talent projevují.

A o co se opřít, pokud se pečující osoba chce nadměrnému tlaku vyhnout? Michal Šafář uvádí, že věda dosud nemá k dispozici relevantní kritéria ke spolehlivé identifikaci sportovního talentu před pubertou. Důvod předělu je zřejmý. V průběhu dospívání se bouřlivě mění jak fyzická stránka a dispozice jedince, tak i osobnost, zájmy, motivační struktura a podobně. Existuje také nemalé procento dětí, které jsou v některé oblasti činnosti jednoduše napřed, vyvíjí se rychleji než jejich vrstevníci. Náskok se ale postupně snižuje, až vymizí docela. Investice do rozvoje jakýchkoli schopností dítěte před touto stabilizací lze tedy považovat za vysoce rizikové. Daniela Ostatníková upozorňuje, že přílišná úzkostná péče a tlak na dítě, může zničit jeho motivaci a nadání, které reálně má.

Dlouhodobě je pozornost odborné i laické veřejnosti upřena na problematiku zanedbávání, deprivace a nedostatku podnětů. Je na místě si ale uvědomit, že stejně destruktivní dopad na psychiku dítěte může mít i opačný typ péče.

Literatura a zdroje:

- Šafář, M. *Bio-psycho-sociální rizika vrcholového sportu dětí a mládeže*. *Pediatři pro praxi*, 2012; 13(6): 401–403.
Tlak na extrémně výkony dítěte může zničit jeho nadání. (2009). ZZZ.sk. Dostupné z <http://www.zzz.sk/?clanok=7043>.
 Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie. Dětství a dospívání*. Karolinum.
 Drapela, V. J. (2004). *Přehled teorií osobnosti*. Portál.

Se školou jsem nikdy problémem neměla

Novou patronkou Linky bezpečí se stala mladá česká plavkyně Simona Baumrtová. A jelikož se aktuální číslo věnuje tlaku na výkon, svolila, že se s námi podělí o vlastní zkušenost, jak lze zvládat školu i náročného koníčka.

● Rozhovor vedla: Mgr. Klára Stuchlá Libertová

Od kolika let jste začala plavat a proč jste si vybrala zrovna tento sport? Jak velkou roli v tomto výběru sehráli Vaši rodiče? Věnovala jste se od dětství ještě jinému sportu?

K plavání mě přivedl táta, protože v mládí také závodně plaval. Plavu prakticky od malička, ale od 4let jsem se věnovala spíše moderní gymnastice, plavala jsem pouze 1–2× týdně. Kvůli problémům se zády jsem v roce 2004 musela gymnastiku nechat a začala jsem se plně věnovat plavání. Ale celou dobu mě oba rodiče ve sportu podporovali.

Dalo se to vůbec stíhat se školními povinnostmi?

Se školou jsem nikdy problémem neměla, vždy jsem si všechno udělala hned a měla vše hotové s předstihem, aby se mi pak už nic nekupilo. Nikdy mě rodiče do školy nutit nemuseli.

Jak často musíte trénovat?

Trénuju 8× týdně (5× odpoledne a 3× ráno) ve vodě – cca 15 hodin týdně a 2–3× na suchu (tělocvična, posilovna) – cca 3 hodiny týdně.

Kdo z rodičů byl přísnější, co se týče známek ve škole? A co jste Vy sama jako dítě vnímala jako důležitější – školu nebo sport?

Asi máma, i když oba rodiče byli rádi, když jsem konečně dostala trojku. Protože jsem dostávala většinou jedničky nebo dvojky.

Nechybělo Vám v dětství více volnosti?

Vůbec ne, naši mě trochu drželi zkrátka, ale byla jsem za to ráda. Ven jsem skoro nechodila, ale zpětně mi to vůbec nevádí, měla jsem hotové svoje povinnosti a s ničím jsem neměla problém.

Ve vrcholovém sportu je tlak na výkon enormní. Zároveň studujete vysokou školu. Jak se dá takový zářeh zvládnout?

Teď studuji FTVS UK v Praze – obor fyzioterapie, jsem již v 1. ročníku magisterského studia. Vzhledem k tomu, že mi tréninky v Chomutově naprosto vyhovují, se snažím všechny tréninky odtrénovat doma a poměrně mi to vychází, pouze dvakrát týdně trénuju na Strahově, kde sídlí centrum VSC. Do Prahy tedy dojíždím 1–2× týdně.

Máte při Vašem vyčerpání vůbec čas na osobní život, přátele a volný čas?

Přátele mám, ale je to se mnou dost náročný, nejsou z toho někdy úplně šťastní, když jsem pořád pryč, ale plavat nebudu navěky a myslím si, že všechno pak můžu dohnat. Volného času ale moc nemám, někdy mě to trochu mrzí, ale když se mi vydaří závody, tak za to mám skvělou odměnu.

Jak zvládáte stres a nervozitu? Předpokládám, že při závodech musí být psychická odolnost základem úspěchu.

Stres mi pomáhá už 5 let zvládat můj psycholog, povídáme si a tak nenápadně mi vždy naznačuje, jak se chovat, když je na mě kladen velký tlak. Začátky plavecké kariéry pro mě byly dost náročné. Ale teď si už většinou řeknu, že když nejde o život, nejde o nic.

Co považujete ve svém dosavadním životě za největší úspěch a zároveň, co vnímáte jako největší prohru nebo zklamání?

V plavání získal medaili z ME a MS, 10. místo z OH 2012, dostudovaný Bc. na FTVS a harmonie v rodině. Zatím jsem asi nezažila největší prohru, trochu mě teď trápí osobní život, ale snad se to brzy vyřeší.

Jakému zaměstnání byste se chtěla v budoucnu věnovat?

Chtěla bych se věnovat fyzioterapii, kterou studuji, ideálně v nějakém sportovním klubu, popřípadě v několika.

Co byste ze své zkušenosti poradila rodičům, kteří chtějí své děti vést k profesionálnímu sportu? Přeci jen přehnané nároky mohou být pro děti velmi stresující.

Aby nechali dělat své dítě to, co chce. Naši vůbec nechtěli, abych se stala profesionálním sportovcem a už vůbec se přese mě nechtěli realizovat. Dítěti to půjde samo, a když mu to jde, tak ho podporujte, ale nestresujte nějakými limity a sázkami, hlavně ho s nikým nesrovnávejte. Každé dítě je unikátní.

Jste čerstvou patronkou Linky bezpečí. Co se Vám vybaví jako první, když se řekne Linka bezpečí a co Vás přimělo stát se do jisté míry její součástí?

Pomoc dětem i rodičům. Zlepšení rodinných vztahů. Linka, na kterou se vždy můžu obrátit, a někdo mě vyslechne a poradí mi, co dělat.

● **SIMONA BAUMRTOVÁ**

(* 24. srpna 1991 Chomutov)

je česká plavkyně, jejíž hlavní disciplínou je znak. V tomto stylu vybojovala bronzové medaile na MS v krátkém bazénu 2012, ME v plavání 2012 a tři bronzové kovy z mistrovství Evropy v krátkém bazénu. Stala se mnohonásobnou mistryní České republiky a drží pět českých rekordů (na 100 a 200m znak v 50metrovém bazénu + 50m, 200m znak a 100m polohový závod v 25metrovém bazénu). V současné době také studuje FTVS UK v Praze – obor fyzioterapie.

knihovnička



POSÍLENÍ RODINY

Insoo Kim Berg

Knihu slavné americké terapeutky Insoo Kim Berg lze číst jednak jako příručku pro práci s rodinou, jednak jako přehled základních myšlenek krátké terapie zaměřené na řešení. Zájemci o obě témata ocení její stručnost, přehlednost, jasnost i „geniální jednoduchost“.

V knize se objevují snad všechny základní myšlenky krátké terapie zaměřené na řešení: odklon od problémů ve prospěch řešení; důraz na výjimky a na malé změny; zájem o klientovy cíle, jeho úspěchy i silné stránky; pravidla typu „nespravuj, co není rozbité“ či „dělej víc toho, co funguje“ atd. Zároveň s tím jsou představeny mnohé „techniky“, které z těchto myšlenek přirozeně plynou, např. zázračná otázka, měřicí otázky, skládání komplementů, přerámování.

Portál, 168 s., 299 Kč

SENDVIČOVÁ RODINA

Kristine Bertini

Jednomu jsou dva roky a druhému osmdesát. Oba vyžadují stálou pozornost a mimořádnou péči, ale jejich potřeby jsou dramaticky odlišné. A společně jsou obrazem novodobého společenského fenoménu, který vstupuje na scénu pod pojmem sendvičová generace neboli „ti uprostřed“. Kdo to jsou „ti uprostřed“? Jde o lidi, kteří se starají o své děti a zároveň o své stárnoucí rodiče. A aby toho nebylo málo, péči nepotřebují jen malé děti a stárnoucí rodiče. I člověk středního věku, který pečuje o své blízké, si zaslouží péči.

Knihla nabízí zkušenosti lidí, kteří zažili, co obnáší souběžná péče o malé děti a seniory. Kromě praktických rad, jak zvládnout každodenní rodinný provoz, přináší inspiraci, jak může „ten uprostřed“ pečovat sám o sebe, což je pro něj životně nutně.

Knihu využijí především příslušníci „sendvičové generace“, tedy lidé, kteří souběžně pečují o děti a seniory ve své rodině. Osloví i příbuzné a přátele těchto osob a také psychology a zástupce ostatních pomáhajících profesí, kteří přicházejí s těmito lidmi do styku.

Kristine Bertini je klinická psycholožka. S tématem má osobní zkušenost – pečuje o své rodiče s demencí a zároveň o dvě dospívající dcery.

Portál, 216 s., 335 Kč

MEZI ŠKOLKOU A PUBERTOU

Iva Jungwirthová

Autorka navazuje na svou knihu Pohodoví rodiče, pohodové děti. Přináší úvahy nad výchovnými postoji a jejich zdroji – s důrazem na problematiku dětí mladšího školního věku. Její reflexe a podněty pro rodiče, ilustrované četnými konkrétními příklady z vlastní rodiny nebo poradenské praxe, se týkají například témat: samostatnost, tresty a odměny, pomoc v domácnosti, kapesné, sourozenecké role, zlozvyky, pravidla ve výchově. Velká část knihy se věnuje otázkám souvisejícím se školní docházkou, úloze rodičů při přípravě do školy, komunikaci s učiteli apod.

Portál, 184 s., 249 Kč

STŘÍDAVÁ PÉČE O DÍTĚ

Tomáš Novák

Střídává péče o dítě může být nejlepší ze všech špatných řešení vyplývajících z kontextu rodinného rozvratu. Samozřejmě má své chyby. Ve srovnání se společnou rodičovskou péčí v harmonické rodině je to jen náhražka. Ani na kvalitní protézu nelze klást stejné nároky jako na zdravou končetinu. Knižka je určena především speciálními zájemcům o zmíněnou „protézu“. Vychází z praxe, chce odpovídat na konkrétní otázky. Hodlá jít alespoň částečně pod povrch různých frází, demaskovat

mýty. Nechce fandit mužům ani ženám. Kniha je určena především rodičům, kteří mají děti ve střídávající péči. Využijí ji i psychologové, kteří pracují s rozvedenými rodinami, pro které je střídávající péče o dítě realitou.

Portál, 168 s., 275 Kč

UČÍME DĚTI ZVLÁDAT ÚZKOST, OBAVY A STRES

Deborah M. Plummer

Knihla přináší pedagogům základní informace, metodické postupy a jednotlivé listy cvičení, které mohou využít při výuce. Cílem je naučit dítě uvědomovat si a pojmenovat vlastní pocity i myšlenky a jejich spojitost s určitým jednáním u sebe i u druhých. Rozvíjí schopnost dítěte zvládnout změny, které s sebou nese život, stresující situace i reakce s tím spojené, tj. úzkost, strach, obavy apod. Při individuálních i skupinových cvičeních děti pracují s představami a pocity, využívají reminiscenční techniky, učí se jak přijímat nové a neznámé. Slovní cvičení jsou kombinována s výtvarným vyjádřením.

Portál, 136 s., 249 Kč

STRES VE ŠKOLE A JAK HO ZVLÁDNOUT

Petra Buchwald a Alice Trojanová

Pedagogové pracují pod velkým stresem. Zátěž spojená s administrativou a frustrující pocit, že člověk ve vyučování nestačí nárokům, vedou právě u zanícených učitelů ke stresu. Kniha nabízí pomoc, jak stres zvládnout. Na příkladech z každodenního života vysvětluje, jak se stres projevuje, a nabízí nové metody a cvičení pro jeho zvládnutí, které jsou okamžitě využitelné v běžném pracovním dni.

Edika, 104 s., 229 Kč

Rodičovská linka je rodinám blíže

Rodina a rodinné vztahy jsou stále křehčí, krize rodiny má přímý dopad i na krizi ve společnosti. Rodiny v krizi tak potřebují bezpečný prostor pro sdílení svých starostí a obav. A právě proto tu je Rodičovská linka, projekt Sdružení Linka bezpečí, který poskytuje telefonickou krizovou intervenci a rodinné a výchovné poradenství pro rodiče a další osoby, jež nejsou lhostejní k rodinným problémům kolem sebe.

V případě, že se volající obrací na konzultanta Rodičovské linky s konkrétním dotazem, dostane požadované informace nebo mu doporučíme jiná odborná pracoviště. Telefonickou krizovou intervencí a poradenskou službu na Rodičovské lince zajišťují výhradně psychologové a odborní pracovníci s mnohaletou praktickou zkušeností a znalostmi z oblasti rodinného a výchovného poradenství. Nezbytnou součástí jejich odborných dovedností je absolvování akreditovaného výcviku v telefonické krizové intervenci.

Nejvýraznějším tématem na Rodičovské lince jsou rodinné vztahy, jejich krize a neschopnost komunikace. Časté jsou

problémy týkající se rozvodu, porozvodového uspořádání péče o dítě nebo tzv. sporu o dítě. Řešíme běžné i závažné výchovné problémy dětí, kyberšikanu, potíže s prospěchem, záškoláctví a vztahy dětí s učiteli. Samostatnou kapitolou je podezření na týrání, zneužívání nebo zanedbávání dítěte.

Volající často prožívají šok z toho, že se dětem v rodině i mimo ni výrazně ubližuje, a většinou nevědí, jakým způsobem mají vhodně zasáhnout. Často chtějí zůstat v anonymitě. V takovém případě se snažíme volajícího motivovat, aby se obrátil na oddělení sociálně právní ochrany dítěte či na policii.

Během letošního podzimu připravilo Sdružení Linka bezpečí online kampaň Rodičovské linky, aby se o službách jediného projektu SLB, jakým Rodičovská linka bezpochyby je, dozvědělo co nejvíce lidí a měli tak možnost se v případě potřeby na tuto linku obrátit. Od konce října tak můžete vizuály Rodičovské linky najít na těchto webových portálech: www.vasedeti.cz, www.jarodic.cz, www.superrodina.cz, www.kamsdetmi.cz, www.rodiny.cz, www.emimino.cz, www.ucitelskenoviny.cz či www.florence.cz.

Rodičovská linka: www.rodicovskalinka.cz, tel. 840 111 234, pomoc@rodicovskalinka.cz

Linka bezpečí získává podporu měst a obcí

Ke konci října tohoto roku Linku bezpečí finančně podpořilo 85 obcí a měst částkou 240 700 Kč. Přinášíme alespoň krátké rozhovory s představiteli některých z nich jako výraz poděkování, neboť si této spolupráce velmi ceníme, a rádi bychom se s jejich vyjádřeními podělili i s našimi čtenáři.

OTÁZKY:

1. **Linku bezpečí podporujete opakovaně. Jaký Vám dává smysl podporovat Linku bezpečí?**
2. **Co na Lince bezpečí oceňujete nejvíce?**
3. **V naší společnosti neustále roste tlak na výkon dětí. Jak Vy osobně vnímáte tento trend?**
4. **Děkujeme, že jste využili náš banner a umístili ho na své webové stránky. Máte nějaké reakce občanů?**

Rozhovor se starostou obce Háji u Duchcova, panem Karlem Drašnerem

1. Provozovat Linku bezpečí považujeme za velice dobrý nápad a dobré nápady je nutné podporovat.
2. Především její nepřetržitý provoz, snadnou dostupnost a poskytování této služby zdarma.
3. Mimoškolní aktivity jsou velice dobrým počinem, ale nic se nesmí přehánět. Rodiče by se neměli snažit v dětech realizovat své neuskutečněné cíle.
4. Prozatím jsme se žádných reakcí od občanů nedočkali.

Rozhovor se starostou města Městec Králové, panem Milanem Pavlíkem

1. Dlouhodobě sleduji chování mládeže ve městě, z toho důvodu si myslím, že v dnešní složité době je nutné, aby se měla komu svěřit.
2. Vstřícnost a chuť pomáhat ostatním. Zároveň diskretnost.
3. Je pravda, že se tlaky okolí zvyšují. Z toho důvodu je mládež více ohrožená různými „lákadly“ a má to složité se ve všem zorientovat. Bohužel velký vliv má používání počítačů včetně internetu. Ubývá také pohybových aktivit.
4. Na vedení města se občané přímo neobrací, ale při různých akcích jsou slyšet kladná stanoviska.

PF * 2014

generální partneři

„Přijímáme spoluzodpovědnost za stav a vývoj české společnosti. I proto za jeden z našich klíčových úkolů považujeme podporu projektů, které přispívají ke zlepšování podmínek zdravého rozvoje dětí, dospívajících a mladých lidí. To je také důvod, proč se na realizaci projektů Sdružení Linka bezpečí podílíme od jejich samotného začátku. Věříme, že neúčinnější pomocí je poskytnout to, co umíme nejlíp – zprostředkovat komunikaci a porozumění mezi lidmi díky využití telekomunikačních technologií a služeb,“

říká **Dana Dvořáková**, předsdkyně správní rady Nadace Telefonica.

Telefonica
NADACE

„Uplatňování principů společenské odpovědnosti je pro značku Era nedílnou součástí její firemní DNA. Proto jsme velmi rádi, že můžeme být již 4. rokem generálním partnerem právě Linky bezpečí, která pro nás představuje tradiční, profesionální a důvěryhodnou společnost s dlouhou historií, tedy partnera, kterému budeme rádi nablízku a jeho klientům ku pomoci,“

říká **Ondřej Škorpil**, ředitel Kanceláře představenstva ČSOB.



hlavní partneři

„Společnost AVAST a Linka bezpečí mají podobnou filozofii. AVAST poskytuje zdarma svůj program, který pomáhá uživatelům a chrání jejich ohrožené počítače, Linka bezpečí poskytuje konzultace ohroženým dětem, které se ocitly v nějaké složité životní situaci a tím je chrání. Z toho hlediska mi naše spolupráce přijde velmi logická,“

říká **Jarmila Baudišová**, předsdkyně správní rady Nadačního fondu AVAST.



„Linka bezpečí je velmi efektivní službou pro děti a mladé lidi u nás. Je skvělé, že se mají kam obrátit, když se dostanou do obtížných situací,“

říká **Karel Janeček**, podporovatel Linky bezpečí.



„Pro značku Volkswagen je bezpečí prioritou, proto jsem rád, že naše vozy mohou pomoci právě konzultantům Sdružení Linka bezpečí při realizaci zajímavých projektů. Jsem nadšen z naší dosavadní spolupráce a pevně věřím, že naše partnerství a projekty zajistí větší bezpečnost nejen dětí,“

říká **Petr Janeba**, vedoucí divize Volkswagen – osobní vozy společnosti Porsche Česká republika.



„Práce na softwarovém vybavení pro Linku bezpečí nám přináší velké vnitřní uspokojení. Jsme přesvědčeni, že tím v rámci svých možností přispíváme k pomoci dětem. Toto přesvědčení je odměnou za naši práci,“

říká **Martin Pavlíček**, ředitel společnosti AHASWARE s.r.o.



partneři a sponzoři

„Téměř 20 let tvrdé práce ve prospěch našich dětí si zasluhuje nejen obdiv, ale především podporu. Hřeje nás pocit, že v tom nenecháváme Linku bezpečí samotnou.“

říká **Mirek Lizec, Managing Director DDB.**



„Velice si vážíme toho, že si Sdružení Linka bezpečí vybralo naši kancelář ke spolupráci v oblasti právních služeb a máme radost ze skutečnosti, že budeme moci uplatnit naši praxi a zkušenosti při právní asistenci Lince bezpečí a tím se podílet na pomoci dětem v nelehkých životních situacích, které pomoc nutně potřebují.“

říká **JUDr. Barbora Simon Dunovská, managing partnerka advokátní kanceláře DUNOVSKÁ & PARTNEŘI s.r.o.**



„Každý z nás se někdy může dostat do složité životní situace, v níž potřebuje konzultaci odborníka nebo někoho, komu může věřit. Linka bezpečí v takových situacích už devatenáct let pomáhá těm nejpotřebnějším – dětem a dospívajícím. Vážíme si toho.“

říká **Věra Lhotská, ředitelka marketingové komunikace, Eonomia, a.s.**



„Radio Wave se snaží být každodenním společníkem nejen mladých lidí, což neznamená jen kulisové bavit, ale také se zevrubně zabývat problémy, kterým komerční média nedávají prostor. Linka bezpečí je pro nás proto ideálním partnerem – ať už bezprostředně pořadu Diagnóza F, tak i celé stanice.“

říká **Tomáš Turek, šéfredaktor Radia Wave.**



„Děti jsou smyslem života, o to důležitější je, aby se všechny děti cítily – pokud možno – v pohodě. Proto podporuje Ipsos i Linku bezpečí.“

řekl **Tomáš Macků – Research & Communication Director Ipsos CR, SROV.**



„Myšlenka seznámit děti s riziky, která jim v dnešní době hrozí, a zároveň je i vzdělávat v oblastech, jež budou do života potřebovat, tvoří od počátku podstatu našeho projektu, a právě v těchto aspektech je pro nás spolupráce s Linkou bezpečí klíčová a nepostradatelná.“

říká **Miloš Kačer, koordinátor preventivního vysílání ŠIK CZ.**



„Práce pro Linku bezpečí nás baví, a navíc tím pomáháme dobré věci.“

říká **Erika Huptychová, grafička Studia Marvil.**



„Chceme žít v lepším světě a zlepšit ho můžeme sami, nikdo jiný to za nás neudělá. Každému je občas úzko nebo má z něčeho strach a potřebuje přítele. Oceňuji, že Linka bezpečí pomáhá těm, kteří takového přítele nemají.“

říká **Ratibor Líbal, zakládající člen společnosti Actum.**



„My v Marks & Spencer se dlouhodobě věnujeme různým charitativním projektům v rámci zastřešujícího Planu A, jak mezinárodním, tak i lokálním. Máme to v naší DNA – společenská zodpovědnost, ochrana životního prostředí nebo fair trade jsou pro nás hodně důležité. Do toho dobře zapadá i podpora Linky bezpečí, protože podpora dětí v nouzi je nám velmi blízká.“

říká **Zdeněk Hašek, Head of Marketing společnosti Marks & Spencer.**



„Na Lince bezpečí se mi líbí, že svojí dostupností umožňuje podchytit problém včas a předchází tak případným důsledkům. Je dobré vědět, že se kdokoli může anonymně obrátit s osobním problémem na zkušeného odborníka. Vždyť někdy pomůže jen vyslovení starostí nahlas někomu, kdo naslouchá.“

říká **Dana Odvodová, PR specialista společnosti ČEPS, a.s.**



„Pomáhat dětem je radost. Pomáhat dětem v nouzi je povinnost. Pražské služby dlouhodobě podporují projekty zaměřené na naše nejmenší. A Linka bezpečí je první krok pro lepší budoucnost ohrožených dětí.“

říká **Mgr. Julián Záhorovský, tiskový mluvčí společnosti Pražské služby a.s.**



„Víme, že bez pomoci firem a soukromých subjektů by Linka bezpečí těžko mohla existovat. Protože Pražská energetika je stabilní a silná společnost působící především v regionu hlavního města Prahy a protože jsme přesvědčeni, že jsme povinováni do určité míry suplovat i sociální roli státu, zvolili jsme Linku bezpečí jako spolehlivou instituci s dlouholetou tradicí.“

říká **Mgr. Petr Holubec, tiskový mluvčí společnosti Pražská energetika, a. s.**



„Jako energetická společnost dokážeme ocenit energii ostatních. Linka bezpečí je pro nás dlouhodobě symbolem nezdolné energie v pomoci dětem a proto jí patří naše podpora.“

říká **Ing. Pavel Zajíc, regionální tiskový mluvčí společnosti RWE Energie, a.s.**



„Česká pošta, s.p. se v oblasti poskytování sponzorských darů již druhým rokem zaměřuje na podporu zdravotně a nebo sociálně znevýhodněných dětí. Naši pomoc se snažíme směřovat konkrétním subjektům v rámci všech krajů v celé ČR, proto při výběru nejvhodnějších příjemců spolupracujeme s jednotlivými krajskými úřady. Linka bezpečí vhodně doplnila naši strategii na úrovni celostátní, a to díky tomu, že je schopna pomoci kdekoliv v ČR při řešení těžkých životních situací, které často děti nejsou schopny samy správně posoudit.“

říká **Jan Hykel, ředitel odboru korporátní marketing České pošty, s.p.**



podpořte nás

Roční DMS pro Linku bezpečí

Linka bezpečí je tu neustále pro všechny děti a dospívající, kteří si se svými problémy nevědí rady nebo se bojí svěřit svému okolí, ať už z důvodu jakékoli nepřiměřené reakce, ignorace okolí a zlehčování daného problému či dokonce posměchu. Naši konzultanti jsou tu pro každého, aby jeho problém vyslechli a pokusili se s ním nalézt nejhodnější řešení. Lepší je vždy raději zavolat a situaci řešit než se v problému propadat do stále bezvýhodnější situace. **Volání na linku 116 111 je ZDARMA.**

Projekt DMS (Donors Message Service) je společným projektem Asociace provozovatelů mobilních sítí a Fóra dárců. DMS umožňuje transparentním způsobem získávat finanční prostředky od individuálních přispěvatelů. Sdružení Linka bezpečí je zapojeno do projektu DMS již od roku 2005. Veřejnost má možnost zaslat dárcovskou SMS, a to několika způsoby:

- **zasláním dárcovské SMS**

Odešlete dárcovskou SMS ve tvaru **DMS LINKABEZPECI** na telefonní číslo **87 777**. Cena DMS je 30 Kč, Sdružení Linka bezpečí obdrží 28,50 Kč.

- **roční podpora zasláním dárcovské SMS**

Nově můžete přispívat pravidelně každý měsíc po dobu jednoho roku. Stačí odeslat SMS ve tvaru **DMS ROK LINKABEZPECI** na číslo **87 777** a každý měsíc Vám bude automaticky odečtena částka 30 Kč. Více informací najdete na www.darcovskasms.cz.

Podpořte
Linku bezpečí
zasláním SMS ve tvaru:
DMS LINKABEZPECI

na telefonní číslo

87 777

Cena DMS je 30 Kč

Jak vypadá hovor na Lince bezpečí?

Zajímá vás, jak práce na Lince bezpečí vypadá? Co vlastně konzultant do telefonu říká? Radí? Dává návody? Konejší? Nebo se jenom ptá? Připravili jsme pro vás modelové nahrávky rozhovorů na témata, s kterými se na Lince bezpečí opakovaně setkáváme. Co je nejdůležitější: **NEJEDNÁ SE O ZÁZNAM SKUTEČNÝCH ROZHovorŮ PŘÍMO NA LINCE BEZPEČÍ.** Takové záznamy nikdy nepořizujeme, protože by tak byla narušena anonymita a soukromí klientů. Jde o nahrávky, které byly vytvořeny způsobem, kterým se konzultanti Linky bezpečí učí pracovat. Rolí konzultantů se zhostili intervizori Linky bezpečí, klienty se stali dobrovolníci, kterým patří velký dík. Další informace k nahrávkám najdete přímo na webu Linky bezpečí – <http://www.linkabezpeci.cz/webmagazine/kategorie.asp?idk=635>.

děkujeme

Česká pojišťovna věnovala Lince bezpečí předčasný vánoční dar

Česka pojišťovna, která se Sdružením Linka bezpečí pravidelně spolupracuje v rámci každoroční sbírkové akce Pomněnkový den, věnovala Lince bezpečí předčasný vánoční dar – LCD televizi!

Televize bude používána při tiskových konferencích a dalších akcích Linky bezpečí, na nichž tak budeme moci vysílat např. spoty či záznamy z akcí Linky bezpečí apod.

Děkujeme také společnosti Mediatel za bezplatné zveřejnění kontaktů Linky bezpečí ve Zlatých stránkách.

mediatel

Více zákazníků



ČESKÁ
POJIŠŤOVNA

Bulletin Sdružení Linka bezpečí
vychází 3× ročně

vydává Sdružení Linka bezpečí

Ústavní 95, 181 02 Praha 8 – Bohnice

IČ: 61383198

registrace MV ČR: II/S-OS/1-24254/94-R ze dne 13. dubna 1994

evidenční číslo: MK ČR E 18344

ředitel **SLB**: Ing. Richard Schinko

redakční rada: Mgr. Honza Kaňák, Mgr. Barbora Krčmářová,
Mgr. Denisa Krumpová, Mgr. Kateřina Schmidová,
Mgr. Peter Porubský, Mgr. Klára Stuchlá Libertová

šéfredaktorka: Mgr. Klára Stuchlá Libertová
tel.: 266 727 941, e-mail: k.stuchla@linkabezpeci.cz

ilustrace: Dora Dutková

grafická úprava: Studio Marvil, www.marvil.cz

vytištěno v tiskárně: RETIS GROUP s.r.o.

uzávěrka čísla: 15. 11. 2013