

Podpůrný rozhovor

s žáky*němi s OMJ

Dominika Červenková

15. 10. 2026

Konference NPI



**NEVYPUSŤ
DUŠI**



Přednášející

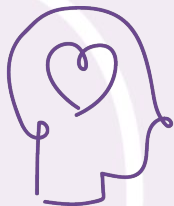
Mgr. Dominika Červenková

Vystudovala jsem psychologii na Univerzitě Palackého v Olomouci. V Nevypuštění duši působím jako psycholožka a metodička, dříve jsem také lektorovala preventivní programy pro studující. Mám zkušenosti z ambulance klinické psychologie, kde jsem se věnovala především dětem a dospívajícím, dále také z oddělení dětské psychiatrie. Kromě Nevypuštění duši působím také jako terapeutka v Poradně Vigvam, která pomáhá dětem i dospělým vyrovnávat se se ztrátou. Jsem frekventantkou komplexního psychoterapeutického výcviku PCA (Person Centered Approach).

Jsme Nevypust' duši

Učíme Česko pečovat o duši

Přinášíme osvětu o duševním zdraví do škol, firem i k veřejnosti, prakticky a bez mýtů.



Dáváme duševnímu zdraví hlas

Vytváříme evidence-based obsah, který bourá stigma a ukazuje, že říct si o pomoc není slabost, ale odvaha.



Posilujeme péči tam, kde lidé žijí

Učíme služby a lidi napříč obory a komunitami spolupracovat tak, aby byla pomoc vždy na dosah.



Měníme systém péče o duševní zdraví

Chráníme téma a prosazujeme změny a strategická řešení tam, kde se rozhoduje.



Co nás čeká?

- varovné signály
 - zásady podpůrného rozhovoru
 - příklady vět
 - tipy z praxe
-
- lehká míra interaktivity
 - prostor na dotazy

Zažili jste...

...úlevu, když jste zjistili, že na některé věci nemusíte být sami?

...stud za problémy, které jste řešili?

...úlevu, když jste nějaké těžkosti řekli nahlas a s někým se o ně podělili?

PROČ SE DĚTI NESVĚŘÍ?

78 % z nich se stydí

- 72 % se bojí, protože si okolí nemyslí dobré věci
- 70 % se bojí, protože budou odmítnuti
- 36 % se bojí, protože „v rodině se o tom nemluví hezky“

73 % chce být vyslyšeno a respektováno

- 64 % si myslí, že informace budou zneužity
- 62 % si není jisto, že informace jsou důvěrné
- 78 % říká, že podpůrné okolí pomáhá vyhledání pomoci

Rozhoduje blízkost

- Děti se chtějí svěřit blízkým, přes 64 % rodičům
- Pouze 20 % by volilo odbornou pomoc.
- Pomoc ve škole by pomohla dle 56 %.



**NEVYPUSTĚ
DUŠI**

Pokud nevíš, na koho se obrátit se svými obavami, neboj se obrátit na Linku bezpečí 116 111 nebo využít jejich chat.

www.nevypustdusi.cz | [@nevypustdusi](https://www.instagram.com/nevypustdusi)



Kdo pečuje o dětské duševní zdraví?



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

KDO MŮŽE PEČOVAT O DUŠE MLADÝCH ŠIRŠÍ PODPŮRNÁ SÍŤ



NEVYPUSŤ
DUŠI

JSOU KAŽDODENNĚ NA DOSAH

INSTITUCE PRO MLADÉ

SPECIALIZOVANÁ PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

PODPORA POD STŘECHOU

přátelé
rodina
blízcí

PODPORA ZA ROHEM

kroužky
spolky
DDM

PODPORA VE ŠKOLE:

poradenská pracoviště
multidisciplinární týmy
krizové týmy

PODPORA PSYCHOSOCIÁLNÍ:

centra duševního zdraví
psychoterapie
psychologie
krizová centra
krizové týmy
mediace

PODPORA SOCIÁLNÍCH SLUŽEB:

centra duševního zdraví
nizkoprahové služby
domy na půl cesty
aktivizační služby
OSPOD

PODPORA VE ZDRAVOTNICTVÍ:

klinická psychologie
krizová centra
psychiatrie

PODPORA NA DOSAH:

chytré aplikace
rozcestníky
infografiky
Karta KID



@nevypustdusi

www.nevypustdusi.cz

10 VAROVNÝCH SIGNÁLŮ DUŠEVNÍCH OBTÍŽÍ U DĚTÍ

ZAJÍMEJTE SE, KDYŽ DÍTĚ...



1. Ztrácí radost z koníčků, neinicuje aktivity
2. Zhoršuje se mu školní prospěch a soustředění
3. Nápadně experimentuje se svým vzhledem
4. Nosí poznámky a přibývá kázeňských potíží
5. Mění spánkové či stravovací návyky

Zpozorněte, pokud tyto signály představují odchylky od běžného chování. Jejich přítomnost nemusí nutně znamenat, že se jedná o duševní onemocnění. Rozhodně by ale měly sloužit jako podnět k otázkám.

Naskenuj mě!



6. Reaguje i na běžné události silnými emocemi
7. Je častěji nemocné, stěžuje si na bolesti
8. Vytváří si nové rituály, na kterých lpí
9. Vyhýbá se sociálnímu kontaktu
10. Má na těle známky záměrného ubližování



Pokud je pro vás nebo pro děti situace náročná
a potřebujete podporu, obraťte se na
Rodičovskou linku: 606 021 021.

www.nevypustdusi.cz | [@nevypustdusi](https://www.instagram.com/nevypustdusi)



NEVYPUSŤ
DUŠI

**Kdo z vás už někdy vedl
podpůrný rozhovor?**



**Představte si dítě, které sedí opakovaně o
přestávkách samo v lavici, mlčí a vypadá
smutně.**

Jakou první větu byste zvolili*y/řekli*y?

- A) „Můžu si s tebou chvíli popovídat?“**
- B) „Vidím, že se s tebou něco děje.... Můžeme si promluvit?“**
- C) „Přiď mi smutný*á, co se děje?“**

**To vše může být začátkem
podpůrného rozhovoru.**

Zásady podpůrného rozhovoru



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

Zásady, na které myslet před rozhovorem, v jeho průběhu i po něm

**Bud'te
sami
sebou**

**Respektujte
prožívání
&
bud'te
trpěliví**

**Je OK
nebýt
perfektní**

Důvěrnost

Podpůrný rozhovor



**NEVYPUSŤ
DUŠI**

5+2 KROKŮ V PODPŮRNÉM ROZHOVORU



Když se
můžu
připravít



- Zajistěte **vhodné prostředí** a **ohraničte čas**.
- **Vyhradte si na rozhovor čas**.
- Věnujte dítěti/dospívajícímu svou **plnou pozornost**.
- Můžete si spolu dát čaj nebo něco dobrého k pití, otevřít okno a vyvětrat.
- Pro dítě může být snazší, když nesedíte čelem proti sobě, ale spíše vedle sebe.



Když začínám

- **Zjistit komunikační potřeby** dřív než problém:
 - Co je snazší (mluvit, číst, psát, kreslit)?
 - Jaký jazyk používá doma?
 - Chce překladač? Více času?
- **Mluvit v krátkých větách. Vyvarovat se používání metafor, složitých souvětí.**
- **Ověřovat porozumění.**

„Nemusíš mluvit dokonale česky. Když nebudeš rozumět, řekni mi nebo mi to můžeš ukázat.“

*„Můžeš mi ukázat nebo říct, jak jsi té otázce rozuměl*a?“*

Také mohu...

- **Začít tím, co dítě zná a co ho baví.**
- filmy, hry, seriály, jídlo, věci, které dítě zná ze svého prostředí,...

Proč?

- přemostění k náročnějšímu tématu
- zjišťujeme tím slovní zásobu a přirozený způsob komunikace žáka*yně

1.
Zajímejte
se



**Co vám funguje jako
otvírák rozhovoru?**

KDYŽ OTEVÍRÁTE ROZHOVOR VY

- společná aktivita
- proč chcete s dítětem mluvit
- čas
- představte se
- proč chcete s dítětem mluvit
- čas
- oslovování



1.
Zajímejte
se



KDYŽ DÍTĚ PŘIJDE SAMO

*„Děkuju, že jsi za mnou přišel*a.“*

„Ted' máme 10 minut, pak mám další hodinu. Zajímá mě, co mi chceš říct. Domluvme se na odpoledne, třeba ve 14:00?“

„Určitě si o tom chci s tebou popovídat. Mám ale pocit, že tady není takové soukromí. Pojd'me se přesunout na klidné místo.“

- **bezpečné prostředí**
- **soukromí**
- **čas**
- **poděkovat za důvěru**

1. Zajímejte se

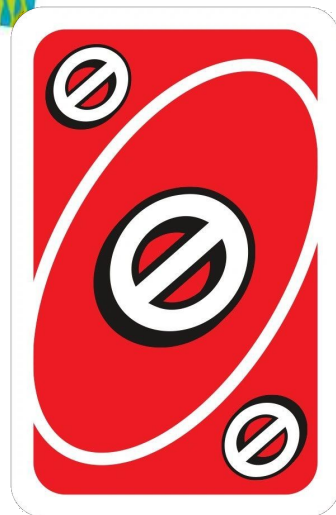


Jiné způsoby komunikace

- **Nabídnout více způsobů, jak může odpovědět**
- Obrázky, škály, kartičky emocí, postavičky, dramatizace, kreslení, psaní,...
- překladač, tlumočník, (kamarád*ka ze třídy),...
- **Zjednodušit jazyk, ne obsah rozhovoru.**

1.
Zajímejte
se





**S čím máte
dobrou zkušenost vy?**

Poslouchejte

*„Jsem moc rád*a, že mi to říkáš, děkuji.“*

- naslouchejte
- vyjasněte si očekávání
- respektujte rozhodnutí dítěte
- oceňte, že za vámi dítě
přišlo/mělo odvahu se svěřit



**2.
Poslouchejte**

Ptejte se

*„Můžeš mi říct trochu víc o tom, co se děje?
Rád*a bych tomu a tobě víc rozuměl*a.“*

*„Klidně mě oprav, pokud něco říkám nepřesně.
Pochopil*a jsem to tak, že [...].“*

- **zorientujte se v situaci**
- **neverbální komunikace**
- **shrňte, co jste zatím probrali/slyšeli**
- **pozor na odborné/dospělácké termíny**
- **neinterpretujte, nehodnoťte**
- **vedete rozhovor, ne výslech**

3. Ptejte se



Zjednodužit jazyk, ne obsah rozhovoru

„Jak se celkově cítíš v kolektivu a co všechno to
ovlivňuje?“

„Jak ti je ve třídě?“

„Je tam někdo, s kým je ti dobře?“

„Je tam někdo, s kým ti dobře není?“



**3.
Ptejte se**

Hledejte cesty

- všechno nemá řešení nebo jej nemá hned

Chce dítě situaci řešit?

ANO

- řešení hledejte společně
- nabízejte možnosti
- ptejte se, co by dítě považovalo za dobré řešení

NE

- respektujte to
- sdílení může být dostačující
- podpora v budoucnu

**4.
Hledejte
cesty**

Hledejte cesty...společně

- dát dítěti kontrolu nad tempem a zapojením dalších lidí
- Nepředpokládat, že problém vznikl „protože je cizinec*ka“.
 - „Co je tady podobné tomu, na co jsi byl*a zvyklý*á?“
 - „Co je jiné?“
 - „Co je pro tebe ve škole nejsnazší?“ „A co nejtěžší?“



**4.
Hledejte
cesty**

Dohodněte se

„Jak se teďka cítíš?“

„Zkusme si zopakovat, co se bude dít dál.“

„Když se k tomu budeš chtít vrátit, jsem tu pro tebe.“

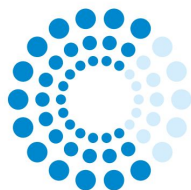
*„Děkuju, že ses mi svěřil*a, moc si toho vážím.“*

- **společné ohlédnutí a shrnutí**
- **domluvte se s dítětem, s kým se můžete o vašem rozhovoru bavit**
- **prvním rozhovorem podpora začíná**
- **poděkujte za důvěru**

**5.
Dohodněte
se**

Nezapomínejte na organizace, které tu jsou pro vás

...META*



CENTRA NA
PODPORU
INTEGRACE
CIZINCŮ



organizace
pro pomoc
uprchlíkům



5.
Dohodněte
se

Po rozhovoru

Dobrá práce!

- **odpočiňte si**
- **odměňte se**
- **dopřejte si čas na ohlédnutí a
uvědomění si vlastních emocí**
- **psychologické poradenství, terapie**
- **intervize, supervize a jiné formy
odborné podpory**

Linka pro rodinu a školu: 116 000
Rodičovská linka: 606 021 021



- **Zastavte se**

*„Já bych to ted' potřeboval*a zastavit, protože si nejsem jistý*á, jak pokračovat.“*

- **Shrňte, co zaznělo**

„Jestli tomu dobře rozumím, tak [...]. Pokud je to jinak, klidně mě oprav...“

- **Pokud něčemu nerozumíte, doptejte se**

*„Snažím se pochopit, jak jsi myslel*a tohle...
Řekneš mi o tom víc?“*

- **Když si nevíte rady, řekněte to**

„Ted'ka si nevím přesně rady, co dál, ale jsem tu s tebou.“

- **Nebud'te na to sami**

*„Já bych potřeboval*a mluvit ještě s někým, kdo nám může pomoci.“*



Linka pro rodinu a školu: 116 000
Rodičovská linka: 606 021 021

Shrnutí

- Vytvořit **bezpečí** a vysvětlit, co se bude dít.
- Zjistit **komunikační potřeby** dříve než začneme řešit problém.
- **Zjednodušit jazyk**, ne obsah rozhovoru.
- Nabídnout **víc způsobů, jak odpovědět**.
- **Mluvit v krátkých větách**. Vyvarovat se používání metafor, složitých souvětí.

Karty 5+2



<https://nevypustdusi.cz/poslouchejme-deti/jak-vest-rozhovor/>

**Blížíme
se ke
konci.**

**Co ještě si můžete
odnést?**

Nebojte se říct si o pomoc

Linka první psychické pomoci

116 123 (nonstop)



Linka první
psychické pomoci



Linka bezpečí pro děti a studenty

116 111 (nonstop)

www.linkabezpeci.cz

<https://bit.ly/LB-chat>



linka bezpečí

Linka Sluchátko

(po–čt, 9:00 – 20:00)

212 812 540

www.linkasluchatko.cz



Databáze krizových linek

www.capld.cz/linky-duvery-cr/



Neexistuje univerzální recept, jak by měl podpůrný rozhovor ideálně probíhat.

Je přirozené, když se necítíte jistí v tom, jak reagovat. Naštěstí se v tom můžeme jako dospělí zlepšovat ve smyslu rozvíjení kompetencí a nových dovedností.

Snaha a záměr pomáhat dětem co nejlépe, je známkou profesionality a etiky.



Máte dotazy?

Sem s nimi!

Děkujeme za spolupráci

Tato prezentace je určena vyučujícím, kteří*é absolvovali workshop od Nevypust' duši.

Budeme rádi, když budete **dále šířit**, co jste se naučili. Jen vás prosíme, abyste při využití obsahu prezentace **uváděli původní zdroj dat a citovali Nevypust' duši**.

Děkujeme vám!

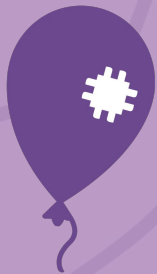
**Obsah materiálů je
chráněn právy duševního
vlastnictví organizace
Nevypust' duši.**



**NEVYPUST'
DUŠI**

S čím odcházím?





NEVYPUSŤ DUŠI



Nevypust' duši

www.nevypustdusi.cz

