

MEZIOBOROVÁ KONFERENCE

DĚTI POD TLAKEM

Duševní zdraví, vztahy a bezpečí ve školách

8. 9. 2026

KARLOVY VARY · CÍSAŘSKÉ LÁZNĚ

PROBLÉM JE TADY. A ROSTE.

+33 %

Počet dětí a mladistvých s vykázanou psychiatrickou péčí vzrostl z 50 468 v roce 2015 na 67 173 v roce 2024.



Zdroj: Národní registr hrazených zdravotních služeb, MZ / ÚZIS, 2015–2024.

- +183 %** depresivní poruchy
- +96 %** neurotické, stresové a somatoformní poruchy
- +218 %** poruchy osobnosti a chování

U adolescentů 15–19 let vykazují data v jednotlivých diagnostických skupinách za posledních deset let růst přibližně o 70 % až více než 210 %.

PANEL 1

VZTAHY, EMOCE A RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ

Co dnes děti skutečně prožívají a proč se to týká celé společnosti?



doc. Laura Janáčková, CSc.
psycholožka, sexuoložka, publicistka



Ing. Aleš Rod, Ph.D.
výkonný ředitel CETA



Radek Jakubský, MBA, LL.M., MHA
viceprezident Hospodářské komory ČR



MUDr. Dita Protopopová, Ph.D.
vrchní ředitelka sekce duševního zdraví, MZ ČR



Ing. Jindra Zalabáková
1. náměstkyně hejtmana Ústeckého kraje



Mgr. Jiří Kastner, MBA
zakladatel projektu Emoční výchova



Mgr. Jan Mareš, MBA
vrchní ředitel sekce vzdělávání a mládeže MŠMT



Mgr. et Mgr. Kateřina Štěpánková
ředitelka PPP Karlovy Vary

STEJNĚ JAKO UČÍME DĚTI ČÍST, PSÁT A POČÍTAT, MUSÍME JE UČIT TAKÉ ŽÍT.

01

EMOČNÍ GRAMOTNOST

Rozumím tomu, co cítím.
Dokážu s emocemi pracovat.
Umím si říct o pomoc.

02

VZTAHOVÁ GRAMOTNOST

Umím komunikovat.
Nastavuji hranice.
Rozpoznávám zdravý a nezdravý vztah.

03

SEXUÁLNÍ GRAMOTNOST

Rozumím svému tělu, intimitě, respektu, souhlasu
a bezpečí.

COUPLII PRO ŠKOLY

DĚTI

PEDAGOGOVÉ

RODIČE



Edukační publikace „Láska, vztahy a sex“

doc. Laura Janáčková a odborný tým

Sebezkušenostní výcvik – praktická příprava pedagogů

JAK SE MAJÍ ŠESTNÁCTILETÍ?

46,3%

16letých mělo v ESPAD 2024 dobrý nebo velmi dobrý wellbeing.

13,7%

16letých se nacházelo v riziku poruchy duševního zdraví. Podíl dívek v riziku byl více než dvojnásobný oproti chlapcům.

60,8 %

chlapců

×

32,9 %

dívek

DÍTĚ SE NEUČÍ JEN VZOREČKY A GRAMATIKU. UČÍ SE I ŽÍT.

EMOCE

VZTAHY

SEBEHODNOTA

HRANICE

ODOLNOST

SCHOPNOST ŘÍCT SI O POMOC

Zdroj: ESPAD 2024, Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, Úřad vlády ČR. Česká část studie se zaměřuje na 16leté studenty a v roce 2024 zahrnovala 151 škol ze všech krajů.

PREVENCE ZAČÍNÁ VZTAHEM

1 ZE 2

DĚTÍ

v regionálním šetření Ústeckého kraje nemělo ve škole dospělého, kterému důvěřuje.

Bez důvěry se dítě o problém často nepodělí včas.

“ Můžeme mít nejlepší metodiky a programy, ale dítě si o pomoc řekne pouze člověku, se kterým má vztah.

Zdroj: regionální výzkum Ústeckého kraje.

PANEL 1 - VZTAHY, EMOCE A RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ

KDYŽ JE DÍTĚTI OPRAVDU TĚŽKO, ZA KÝM JDE?

22,6%

děti 10–14 let se podle nového regionálního podkladu alespoň jednou v situaci, kdy jim bylo psychicky opravdu těžko, obrátilo nejdříve na AI, nikoli na člověka.

KDO JE PRO DÍTĚ PRVNÍM BEZPEČNÝM ČLOVĚKEM?

Nejde o technologii. Jde o důvěru, dostupnost a vztah.

Zdroj: Výzkum rizikového chování a duševního zdraví žáků v Praze, 2025/2026, ANREVA.

DĚTI POD TLAKEM · MEZIOBOROVÁ KONFERENCE

8. 9. 2026 · KARLOVY VARY · CÍSAŘSKÉ LÁZNĚ

KDO PODRŽÍ ČLOVĚKA, KTERÝ MÁ PODRŽET DÍTĚ?

27,4%

pedagogů má podle regionálního šetření nízký wellbeing.

KAŽDÝ 10.

trpí syndromem vyhoření.

PŘIPRAVENÝ PEDAGOG ANO. OSAMOCENÝ PEDAGOG NE.

SEBEZKUŠENOST

EMOČNÍ GRAMOTNOST

SUPERVIZE

DOSTUPNÁ POMOC

ZDRAVÉ PRACOVNÍ PROSTŘEDÍ

Human Security / ELA – podpora lidí, kteří nesou odpovědnost za druhé

Zdroj: Zpráva ze šetření duševní pohody pedagogických pracovníků v Ústeckém kraji, 2025, ANREVA.

ODBORNÁ POMOC ROSTE. ALE NENÍ STEJNĚ DOSTUPNÁ.

75 %

běžných základních škol je stále bez úvazku psychologa

2017/18  88 %

2025/26  75 %

61 %

běžných základních škol je bez úvazku speciálního pedagoga

2017/18  85 %

2025/26  61 %

CELOSTÁTNÍ PRŮMĚR ALE SKRÝVÁ VELKÉ REGIONÁLNÍ ROZDÍLY.

Zdroj: MŠMT, školní roky 2017/18 a 2025/26.

PSYCHOLOG VE ŠKOLE – 2025/26

PRAHA

43 %

škol bez psychologa

LIBERECKÝ KRAJ / VYSOČINA

90 %

škol bez psychologa

BRNO-MĚSTO

34 %

vs.

ČESKÁ LÍPA

98 %

MÍSTO, KDE DÍTĚ ŽIJE, STÁLE VÝRAZNĚ OVLIVŇUJE DOSTUPNOST PODPORY.

Zdroj: MŠMT, školní rok 2025/26.

KOLIK NÁS STOJÍ PROBLÉM, KTERÝ JSME MOHLI ŘEŠIT DŘÍV?



JE PREVENCE NÁKLAD, NEBO INVESTICE?

MGR. JIŘÍ KASTNER, MBA

NEMŮŽEME CHTÍT EMOČNĚ GRAMOTNÉ DĚTI,
POKUD NEPODPOŘÍME DOSPĚLÉ, KTEŘÍ JE UČÍ

EMOČNÍ GRAMOTNOST

SEBEZKUŠENOST

KOMUNIKACE

HRANICE

KONFLIKT

ODOLNOST

4 000⁺

proškolených pedagogů



PANEL 2

ZÁVISLOSTI A DIGITÁLNÍ SVĚT

Jak poznat problém včas a správně reagovat?



brig. gen. PhDr. Jakub Frydrych
ředitel Národní protidrogové centrály SKPV PČR



Mgr. Jaroslav Šejvl, Ph.D.
Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN



MUDr. Dita Protopopová, Ph.D.
vrchní ředitelka sekce duševního zdraví, MZ ČR



MUDr. Alena Šebková
předsedkyně OSPDL ČLS JEP



doc. Mgr. Lukas Blinka, Ph.D. et Ph.D.
Institut pro psychologický výzkum MU



Bc. Martina Valentová
krajská protidrogová koordinátorka KV kraje



PhDr. Přemysl Khýr
psycholog a psychoterapeut, ELA



Ing. Mgr. Soňa Votrubová
analytička primární prevence MŠMT



Mgr. Dita Henzlová
krajská školská koordinátorka prevence ÚK

NÁVYKOVÉ CHOVÁNÍ DNES NEMÁ JEDNU PODOBU

37,2 %

16letých použilo během posledních 30 dnů některý tabákový nebo nikotinový výrobek.

56,2 %

16letých pilo během posledních 30 dnů alkohol.

23,0 %

16letých spadalo do souhrnné kategorie zneužívání psychoaktivních léků.

12,1 %

uvedlo jejich zneužívání opakovaně.

25,1 %

16letých má alespoň jednu celoživotní zkušenost s nelegální drogou, nejčastěji s konopnými látkami.

Kratom, HHC a další látky se závislostním potenciálem ESPAD sleduje jako další samostatnou oblast. Studie uvádí aktuální užívání kratomu u 10,0 % 16letých.

NENÍ JEDNA „DROGA“. NENÍ JEDEN TYP RIZIKA.

Zdroj: ESPAD 2024, Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti, Úřad vlády ČR.

PROBLÉM NENÍ JEN V TOM, CO DÍTĚ UŽÍVÁ. ALE PROČ.

Dívky podstatně častěji než chlapci pravidelně pily alkohol, když se cítily v depresi, měly špatnou náladu nebo chtěly zapomenout na problémy.

KDYŽ NÁVYKOVÉ CHOVÁNÍ REGULUJE EMOCI, NESTAČÍ ŘEŠIT JEN LÁTKU.

STRES

SAMOTA

ÚZKOST

KONFLIKT

TRAUMA

STUD

SEBEHODNOTA

CRAVING

SUNDEJME SI ČERNÉ I RŮŽOVÉ BRÝLE



33,0 %

16letých tráví ve všední den na sociálních sítích 4 a více hodin.

17,6 %

tráví 4 a více hodin hraním digitálních her.

43,6 %

tráví 4 a více hodin sledováním videí.

≈ 8 %

problematických uživatelů sociálních sítí.

≈ 9 %

problematických hráčů digitálních her.

HODNĚ ONLINE ≠ AUTOMATICKY ZÁVISLOST

Zdroj údajů 33,0 %, 17,6 % a 43,6 %: ESPAD 2024. Zdroj údajů ≈ 8 % a ≈ 9 %: Lukáš Blinka, Institut pro psychologický výzkum, Masarykova univerzita.

CO DIGITÁLNÍ SVĚT NESMÍ VYTLAČIT?

AŽ 29[%]

žáků v regionálním výzkumu mělo závažné problémy se spánkem.

SPÁNEK

POHYB

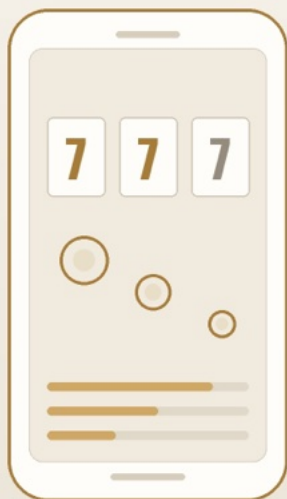
VZTAHY

ŠKOLA

OFFLINE ŽIVOT

Zdroj: Výzkum rizikového chování, wellbeingu a duševního zdraví žáků v Ústeckém kraji, 2023, ANREVA.

DO TELEFONU SE DNES VEJDE I HAZARD.



ESPAD 2024

sleduje gambling samostatně vedle gamingu a sociálních sítí.

GAMING $\neq$ GAMBLING

HRA

PENÍZE

ODMĚNA

IMPULZ

ZTRÁTA KONTROLY

Zdroj: ESPAD 2024.

CO MUSÍ MÍT ŠKOLA NASTAVENO, AŽ SE RIZIKO JMENUJE JAKKOLI?

01

VČASNÝ ZÁCHYT

02

JASNÝ POSTUP

03

URČENÉ KOMPETENCE

04

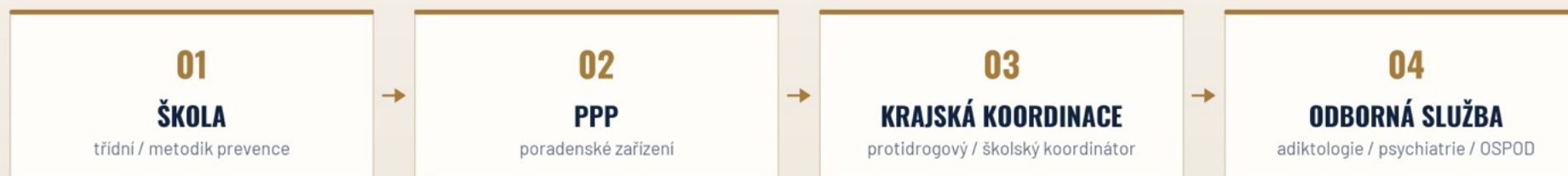
**KONTAKT NA ODBORNOU
POMOC**

05

**NÁVAZNOST ŠKOLA –
RODINA**

Metodická podpora a systém prevence: MŠMT / PPP / krajská úroveň / další odborné služby

KDYŽ SI ŠKOLA NEVÍ RADY, NESMÍ ZŮSTAT SAMA.



KOHO MÁ ŘEDITEL ZNÁT UŽ DNES?

KDY ZPOZORNĚT?

- 01 ZMĚNA CHOVÁNÍ
- 02 ZTRÁTA KONTROLY
- 03 DOPAD NA SPÁNEK, ŠKOLU A VZTAHY
- 04 POKRAČOVÁNÍ NAVZDORY NÁSLEDKŮM
- 05 LÁTKA / ONLINE SVĚT JAKO HLAVNÍ NÁSTROJ NA EMOCE

**NEMUSÍM MÍT JISTOTU,
ŽE JDE O ZÁVISLOST,
ABYCH SE MOHL PORADIT.**

PŘECHOD K BEZPEČNOSTI

940

INCIDENTŮ SPOJENÝCH
S AGRESÍ VE ŠKOLÁCH

1. 1. – 15. 6. 2026

332

trestných činů

454

přestupků

235

případů fyzického násilí

225

verbálních útoků a výhrůžek

478

případů se týkalo základních škol.

BEZPEČNOST ŠKOLY UŽ NELZE ŘEŠIT JEN VE CHVÍLI, KDY SE NĚCO STANE.

Zdroj: Policie ČR / NCTEKK

DĚTI POD TLAKEM · MEZIOBOROVÁ KONFERENCE

8. 9. 2026 · KARLOVY VARY · CÍSAŘSKÉ LÁZNĚ

ODBORNÝ VSTUP

BEZPEČNÁ ŠKOLA NENÍ JEN ZAMČENÁ ŠKOLA.

- PREVENCE
- PŘIPRAVENOST ZAMĚSTNANCŮ
- PSYCHICKÉ BEZPEČÍ
- SPOLUPRÁCE S ODBORNÍKY
- KRIZOVÉ POSTUPY
- BEZPEČNOST JAKO SOUČÁST ŘÍZENÍ ŠKOLY

SÍŤ SE BUDUJE PŘED KRIZÍ. NE BĚHEM NÍ.

DĚTI POD TLAKEM · MEZIOBOROVÁ KONFERENCE



Mgr. Miroslav Plundrich, Ph.D.
ředitel BKP institutu

8. 9. 2026 · KARLOVY VARY · CÍSAŘSKÉ LÁZNĚ

PANEL 3

KAŽDÉ DÍTĚ POTŘEBUJE JINÝ PŘÍSTUP

Neurodiverzita, obezita a specifické potřeby dětí



MUDr. Tereza Petrásková, Ph.D.

primářka, Centrum duševní rehabilitace Beroun



Mgr. Zdeněk Kučera, MBA

starosta městské části Praha 18



Mgr. Aneta Rabadová

speciální pedagožka a KBT terapeutka, ELA



Mgr. et Mgr. Kateřina Štěpánková

ředitelka PPP Karlovy Vary



PhDr. Lenka Felcmanová, Ph.D.

předsedkyně a spoluzakladatelka SOFA



Bc. Žaneta Salátová

ředitelka Centra dětské pomoci Karlovy Vary



MUDr. Dana Šašková, MBA

náměstkyně pro lékařskou péči, Lázně Kynžvart



Mgr. Ivana Blažková

vedoucí oddělení primární prevence MŠMT

PANEL 3 - KAŽDÉ DÍTĚ POTŘEBUJE JINÝ PŘÍSTUP

NE KAŽDÉ „PROBLÉMOVÉ“ CHOVÁNÍ JE PROBLÉM CHOVÁNÍ

ADHD

6–10

děti ze 100

PAS

≈ 1

člověk ze 100



JINÉ FUNGOVÁNÍ ≠ ŠPATNÉ CHOVÁNÍ

CO NEZACHYTÍME V DĚTSTVÍ, NEZMIZÍ DOSPĚLOSTÍ

3×

vyšší riziko, že dítě s výraznými příznaky ADHD nedokončí střední školu.

28 % vs. **7 %**

dětí s ADHD opakuje ročník
oproti ostatním dětem.



DIAGNÓZA JE DŮLEŽITÁ, ALE TÍM PRÁCE NEKONČÍ.

PODPORA MUSÍ POKRAČOVAT I PO STANOVENÍ DIAGNÓZY.

DÍTĚ

RODINA

ŠKOLA

ODBORNÁ PÉČE



OBEZITA NENÍ CHARAKTEROVÁ VADA.

CHRONICKÉ MULTIFAKTORIÁLNÍ ONEMOCNĚNÍ

FYZICKÉ ZDRAVÍ

PSYCHIKA

VZTAHY

PROSTŘEDÍ

RODINA

NESTAČÍ LÉČIT DÍTĚ.
MUSÍME VYTVOŘIT PROSTŘEDÍ, VE KTERÉM ZMĚNU UDRŽÍ.

RODINA

ŠKOLA

ZDRAVOTNICTVÍ

DÍTĚ DOSTALO POMOC. A CO V PONDĚLÍ?

ORDINACE → PPP → LÁZNĚ → ODBORNÍK → DOMA + VE ŠKOLE

Co má dělat rodina?

Co má vědět pedagog?

Kdo koordinuje pomoc?

Kdo sleduje, zda funguje?

Kam se dítě vrací
při zhoršení?

ODBORNÁ INTERVENCE BEZ NÁVAZNOSTI NESTAČÍ.

CO MŮŽE ŠKOLA ROZVÍJET UŽ DNES?

EMOČNÍ GRAMOTNOST

SILNÉ STRÁNKY OSOBNOSTI

ZVLÁDÁNÍ NÁROČNÝCH SITUACÍ

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

ZVLÁDÁNÍ STRESU

VYHLEDÁNÍ POMOCI

GENDER A IDENTITA

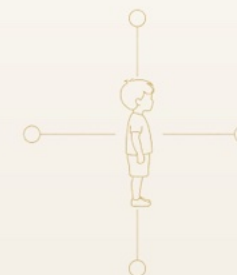
POZITIVNÍ VZTAHY

Program SOFA je určen napříč vzdělávacími stupni od MŠ po SŠ a využívá zážitkovou pedagogiku, modelové situace, diskusi, pracovní listy a další praktické nástroje.

PODPORU NEMUSÍME VŽDY ODKLÁDAT AŽ DO KRIZE.

JEDNO DÍTĚ. JEDEN ŽIVOT.

PROTO NEMŮŽE BÝT ŘEŠENÍ JEDNOOBOROVÉ.



V ŽIVOTĚ JEDNOHO DÍTĚTE SE POTKÁVÁ

- DUŠEVNÍ ZDRAVÍ
- VZTAHY A RODINA
- NÁVYKOVÉ CHOVÁNÍ
- DIGITÁLNÍ SVĚT
- ZDRAVÍ A BEZPEČNOST
- ŠKOLA A BUDOUCÍ PRÁCE

PROTO MUSÍ SPOLUPRACOVAT

- RODINA A ŠKOLA
- PORADENSTVÍ
- ZDRAVOTNICTVÍ
- SOCIÁLNÍ OBLAST A BEZPEČNOST
- REGION A STÁT
- FIRMY

CO UŽ MŮŽEME DĚLAT DNES

COUPLII PRO ŠKOLY

- emoční × vztahová × sexuální gramotnost
- Láska, vztahy a sex
- doc. Laura Janáčková a odborný tým
- sebezkušenostní a praktická příprava pedagogů

SOFA

- socio-emoční učení
- bezpečné klima
- praktické metodiky

ŠPP / PPP / MŠMT / REGIONY

- metodická podpora
- prevence
- diagnostika
- koordinace

ELA – EMPLOYER LIFE ASSISTANT

- Human Security pro pedagogy, vedení a zaměstnance škol
- podpora lidí, kteří sami nesou odpovědnost za druhé

BKP

- bezpečnost
- odolnost
- krizová připravenost

ŘADA ŘEŠENÍ UŽ EXISTUJE. POTŘEBUJEME JE PROPOJIT A DOSTAT DO PRAXE.

CO POTŘEBUJEME POSUNOUT DÁL?

01

PŘÍPRAVA BUDOUCÍCH PEDAGOGŮ

02

EMOČNÍ, VZTAHOVÁ A SEXUÁLNÍ GRAMOTNOST DĚTÍ

03

SEBEZKUŠENOST A EMOČNÍ GRAMOTNOST PEDAGOGŮ

04

BEZPEČNOST A ODOLNOST

05

VČASNÝ ZÁCHYT

06

NÁVAZNOST ŠKOLSKÝCH, ZDRAVOTNÍCH A SOCIÁLNÍCH SLUŽEB

07

REGIONÁLNÍ MEZIOBOROVÉ SÍŤ

08

PŘENOS FUNKČNÍCH PILOTŮ

09

SPOLUPRÁCE STÁTU, REGIONŮ, VŠ A FIREM

DNEŠNÍ DĚTI, ZÍTŘEJŠÍ LIDÉ VAŠICH FIREM.

- Firmy mohou podpořit školy ve svém regionu.
- Vzdělávání pedagogů.
- Preventivní projekty.
- Edukační materiály.
- COUPLII pro školy.
- Přenos funkčních řešení do regionů.

NENÍ TO CHARITA PRO ŠKOLY.

**JE TO INVESTICE DO LIDSKÉHO KAPITÁLU
REGIONU.**

ZÁVĚR KONFERENCE

**PROBLÉM JE TADY.
TAK CO S TÍM?**

CO MŮŽEME UDĚLAT HNED?

CO MUSÍME ZMĚNIT SYSTÉMOVĚ?

**DÍTĚ MÁ JEDEN ŽIVOT.
POMOC PROTO MUSÍ FUNGOVAT JAKO JEDEN PROPOJENÝ SYSTÉM.**