

Konference skončila. *Spolupráce začíná.*

První závěry, data a praktické kroky z mezioborového setkání
v Karlových Varech.

Karlovarský kraj | statutární město Karlovy Vary
Nadační fond Couplii | ELA – Employer Life Assistant



Karlovy VARY°



02

PROČ VZNIKLA

Dítě žádné
hranice nezná.

Konference propojila obory,
které v životě dítěte nikdy
nejsou oddělené.

Dítě žádné hranice mezi našimi obory nezná.

Škola, rodina, zdravotnictví, poradenské a sociální služby, bezpečnostní složky i zaměstnavatelé řeší různé části téhož problému. Dítě je ale prožívá najednou – v jednom dni, v jedné třídě, v jednom životě.

Konference Děti pod tlakem: duševní zdraví, vztahy a bezpečí ve školách vznikla právě proto, aby se obory, které se v praxi míjejí, potkaly u jednoho stolu. Do Karlových Varů přijeli zástupci školství, zdravotnictví, pediatrie, psychologie, psychiatrie, adiktologie, bezpečnosti, poradenského systému, státní správy, samospráv, odborných organizací, akademické sféry i zaměstnavatelů.

Kapacita byla vyčerpána ještě před konáním konference. Zájem škol i odborné veřejnosti potvrdil, že nejde o okrajové téma, ale o jednu z významných současných výzev pro školy, rodiny i celé regiony.

TENTO MATERIÁL NENÍ SBORNÍKEM KONFERENCE

Je prvním výstupem společné práce. Vybírá to, co má okamžitý význam pro praxi. Konkrétní postupy, metodiky, kontakty a odpovědi odborníků připravujeme do dalších výstupů.

Jedno dítě. Jeden život. Jedna propojená síť pomoci.

Zdroj: závěry mezioborové diskuse konference Děti pod tlakem, Karlovy Vary, 8. 9. 2026.

„Jedno dítě.
Jeden život.
Jedna propojená
síť pomoci.“

VÝCHODISKO

03

DATA

Nejdřív několik čísel.

Ne proto, abychom strašili.
Ale protože prevence musí
stát na realitě.

„Problém není jeden.
Proto nemůže být
jednooborové ani
řešení.“

SHRNUTÍ DAT

Nejdřív několik čísel.

+33 %

PSYCHIATRICKÁ PÉČE

Počet dětí a mladistvých s vykázanou psychiatrickou péčí vzrostl z 50 468 v roce 2015 na 67 173 v roce 2024. U depresivních poruch činí nárůst za stejné období 183 %, u neurotických, stresových a somatoformních poruch 96 %.

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

46,3 %

WELLBEING V 16 LETECH

Pouze 46,3 % šestnáctiletých hodnotí podle ESPAD 2024 svůj wellbeing jako dobrý nebo velmi dobrý. U chlapců je to 60,8 %, u dívek 32,9 %. Celkem 13,7 % šestnáctiletých se nachází v riziku poruchy duševního zdraví.

Zdroj: ESPAD 2024, Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti při ÚV ČR.

75 % a 61 %

PODPORA VE ŠKOLÁCH

Podpůrné kapacity ve školách rostou, jejich dostupnost ale zůstává výrazně nerovnoměrná. Ve školním roce 2025/26 je stále 75 % základních škol bez úvazku psychologa a 61 % běžných základních škol bez úvazku speciálního pedagoga.

Zdroj: MŠMT, školní rok 2025/26.

6–10 ZE 100

PREVALENCE ADHD

Taková je podle odborného podkladu MUDr. Terezy Petráskové uváděná globální prevalence ADHD u dětí. U výrazných příznaků je zároveň popsáno trojnásobně vyšší riziko nedokončení střední školy; ročník opakuje 28 % dětí s ADHD oproti 7 % ostatních.

Zdroj: odborný podklad MUDr. Terezy Petráskové, konference Děti pod tlakem, 8. 9. 2026.

56,2 % a 37,2 %

ALKOHOL A TABÁK

56,2 % šestnáctiletých pilo v posledních 30 dnech alkohol a 37,2 % užilo některý tabákový nebo nikotinový výrobek. Dívky podstatně častěji uvádějí pravidelné pití v situacích, kdy se cítily v depresi nebo měly špatnou náladu.

Zdroj: ESPAD 2024, Národní monitorovací středisko pro drogy a závislosti při ÚV ČR.

Problém není jeden.

Proto nemůže být jednooborové ani řešení.

04

ZÁVĚRY

Co ukázala
mezioborová
diskuse.

Šest zjištění, na kterých se
obory shodly napříč
programem.

Co ukázala mezioborová diskuse.

Napříč přednáškami, panely i neformálními rozhovory se opakovalo šest zjištění. Nepatří žádnému jednomu oboru – platí pro všechny.

01 **Problémy dětí se překrývají.**

Duševní obtíže, vztahy, chování, návykové látky i bezpečí spolu souvisejí. Oddělené řešení jedné části obvykle nefunguje.

02 **Včasný záchyt není diagnóza.**

Všimnout si změny neznamena určit příčinu. Znamená to zareagovat dřív, než se situace zhorší.

03 **Pedagog nemusí být terapeut.**

Potřebuje ale vědět, co je jeho role, kde končí a koho v dané situaci zapojit.

04 **Nestačí dítě někam odeslat.**

Bez návaznosti a zpětné vazby se pomoc ztrácí mezi institucemi.

05 **Prevence začíná dřív než problém.**

Vztahy, emoční gramotnost a bezpečné klima nelze budovat až v krizi.

06 **Škola na to nemůže zůstat sama.**

Funkční síť tvoří rodina, škola, zdravotnictví, poradenské a sociální služby, bezpečnostní složky i zřizovatel.

Kdo drží další krok?

„Kdo drží
další krok?“

OTÁZKA PRO VŠECHNY

05

PREVENCE

Prevence začíná
dřív než problém.

Co dítě chrání a kde se to dá
systematicky rozvíjet.

„Stejně jako děti
učíme číst, psát
a počítat, musíme
je učit také žít.“

VÝCHODISKO PREVENCE

Prevence začíná dřív než problém.

Dítě nevyrůstá v jednom prostředí. Prevence proto nemůže být jednorázová přednáška – je to práce s tím, co dítě denně obklopuje, a s tím, co ho chrání.



METODIKA SOFA / RRRR

Rámec, který pomáhá školám pracovat s prevencí systematicky: rozpoznat, reagovat, řešit a rozvíjet. Nejde o další jednorázový program, ale o způsob, jak prevenci ukotvit v běžném životě školy.

COUPLII PRO ŠKOLY

Program primární prevence a vztahové gramotnosti pro školy: publikace Lásky, vztahy a sex, výcvik pro pedagogy, průběžná metodická podpora a odborná garance doc. PhDr. Laury Janáčkové, CSc.



PROGRAM COUPLII PRO ŠKOLY
www.couliiproshkoly.cz

Stejně jako děti učíme číst, psát a počítat, musíme je učit
také žít.

06

ROLE PEDAGOGA

Nemusí vědět, co
dítěti je.

Musí ale vědět, co udělat jako
první.

Pedagog nemusí vědět, co dítěti je. Musí vědět, co udělat.

Nejčastější otázka z konference nezněla „jak to poznám“, ale „co s tím mám udělat, když si něčeho všimnu“.

NEDĚLAT

- diagnostikovat
- obviňovat dítě ani rodiče
- slibovat mlčenlivost
- řešit situaci sám a pod tlakem

UDĚLAT

- všimnout si a zaznamenat změnu
- bezpečně oslovit dítě
- předat informaci určené osobě ve škole
- postupovat podle krizového plánu
- ověřit, že pomoc navázala

KRIZOVÝ PLÁN ŠKOLY MUSÍ POKRÝVAT

nález návykové látky · intoxikaci · agresí a napadení · sebepoškozování ·
ohrožení dítěte · konflikt s rodičem · bezpečnostní incident · akutní krizi

A PLATÍ PRO NĚJ TŘI PRAVIDLA

ZNÁT

všichni, nejen vedení

NACVIČOVAT

ne jen mít v šanonu

AKTUALIZOVAT

pravidelně a podle praxe

Poznámka: škola nemá oprávnění provádět testování na návykové látky bez souhlasu zákonného zástupce, u nezletilého dítěte postupuje vždy podle platné legislativy a školního krizového plánu.

Dobrý pedagog nemusí vědět všechno.
Ví, koho zapojit.

Připravujeme praktického průvodce

„Mám problém. Co teď?“

„Mám podezření.
Nemusím mít jistotu,
abych správně
reagoval/a.“

KLÍČOVÁ VĚTA

07

CHOVÁNÍ

Neřešme jen chování.

Za projevem bývá důvod, který dítě samo neumí pojmenovat.

Neřešme jen chování. Ptejme se, co je za ním.

Otázka „proč to dítě dělá“ posouvá situaci dál než otázka „jak ho za to potrestat“.

Dokáže to v podmínkách, které jsme mu vytvořili?

NEURODIVERZITA

TRAUMA

ÚZKOST

PŘETÍŽENÍ

Chování je často jediný jazyk, který má dítě k dispozici. Stejná reakce – odmítání, výbuch, uzavření se, zhoršený prospěch – může mít zcela odlišné příčiny. Proto se nevyplácí řešit pouze projev.

MÉNĚ NÁPADNÉ A MASKOVANÉ PROJEVY

- ADHD a poruchy autistického spektra se u dívek často projevují jinak – nikoli hluchostí, ale snahou zapadnout, přizpůsobit se a nevyčnívat.
- Maskování stojí obrovské množství energie. Navenek „bezproblémové“ dítě může být vyčerpané, úzkostné a doma v rozkladu.
- Tichost, perfekcionismus, únava a časté somatické obtíže bývají přehlédnuté signály stejně důležité jako projevy rušivé.
- Pozdní rozpoznání znamená roky zbytečného přetížení a nálepku, kterou dítě přijme za svou.

Chování je informace. Ne diagnóza.

Zdroj: odborný podklad MUDr. Terezy Petráskové a závěry mezioborové diskuse, konference Děti pod tlakem, 8. 9. 2026.

„Chování je
informace.
Ne diagnóza.“

SHRNUTÍ

08

NÁVYKOVÉ CHOVÁNÍ

Neptejme se jen
„co?“.

Za užíváním i za obrazovkou
bývá potřeba zvládnout
emoci.

U návykového chování se neptejme jen „co?“, ale také „proč?“

Látka ani aplikace nejsou začátek příběhu. Bývají řešením něčeho, co dítě neumí zvládnout jinak.

CO?

alkohol
nikotin
návyková látka
gaming
sociální sítě



PROČ?

stres
nepříjemná emoce
osamělost
potřeba zapadnout
napětí a únik

Návykové chování často plní funkci regulace. Pomáhá zvládnout stres, nudu, úzkost, konflikt nebo pocit, že někam nepatřím. Pokud dítě nemá jiný způsob, jak s těmito stavy zacházet, samotný zákaz situaci neřeší – jen ji přesune mimo dohled dospělých.

Prevence proto nestojí na strašení. Stojí na tom, že dítě umí rozpoznat, co prožívá, má komu to říct a zná i jiné cesty, jak se uklidnit nebo zapadnout.

| Sundejme si černé i růžové brýle.

Zdroj: ESPAD 2024 a závěry adiktologického bloku konference Děti pod tlakem, 8. 9. 2026.

„Sundejme si
černé i růžové
brýle.“

POSTOJ DOSPĚLÝCH

09

BEZPEČNOST

Bezpečná škola
není jen zamčená
škola.

Bezpečí vzniká dřív, než se
cokoli stane.

Bezpečná škola není jen zamčená škola.

Technická opatření jsou důležitá, ale sama o sobě nikoho neochrání. Bezpečí školy stojí na lidech, vztazích a připravenosti.

KLIMA ŠKOLY

01

VZTAHY A DŮVĚRA

02

VČASNÉ ROZPOZNÁNÍ SIGNÁLU

03

JASNÉ KOMPETENCE

04

PŘIPRAVENÝ POSTUP

05

FUNKČNÍ SÍŤ KONTAKTŮ

06

Klima školy rozhoduje o tom, zda se dítě vůbec svěří. Připravenost rozhoduje o tom, co se stane v prvních minutách. A síť kontaktů rozhoduje o tom, zda pomoc pokračuje i poté, co dítě opustí budovu školy.

Nejrizikovější není chybějící kamera. Je to okamžik, kdy si někdo něčeho všimne, ale neví, komu to má říct.

| Síť se buduje před krizí. Ne během ní.

„Síť se buduje
před krizí.
Ne během ní.“

ZÁSADA

IO

DOSPĚLÍ

Dítě potřebuje
stabilního
dospělého.

Podpora pedagogů a vedení
není nadstandard, ale
podmínka prevence.

Aby dítě mělo oporu, musí ji mít i dospělý.

Pedagogové dnes nesou kombinaci výuky, administrativy, náročných situací v třídách i komunikace s rodiči. Přetížení dospělí nemohou být bezpečnou oporou dětí.

Na konferenci opakovaně zaznělo, že podpora dospělých ve škole je nejpřehlíženější částí prevence. Vyčerpaný pedagog hůře rozpozná signály, hůře reaguje a rychleji odchází z profese.

ELA – EMPLOYER LIFE ASSISTANT | HUMAN SECURITY

Odborné zázemí pro zaměstnance i vedení organizace: dostupná psychologická, právní, finanční, krizová a další různé typy podpory pro situace, které člověk neřeší sám. Ve škole se týká pedagogů, nepedagogických pracovníků i ředitele.

ELA nenahrazuje školního psychologa, poradenské zařízení ani zdravotnictví. Doplnuje podporu dospělých, na které škola stojí.

STABILNĚJŠÍ PEDAGOG → STABILNĚJŠÍ TÝM → BEZPEČNĚJŠÍ ŠKOLA → VĚTŠÍ PROSTOR PRO DÍTĚ

Zdroj: závěry bloku o podpoře dospělých, konference Děti pod tlakem, 8. 9. 2026.

„Stabilnější
pedagog znamená
bezpečnější
školu.“

SOUVISLOST

II

SPOLEČNÝ SMĚR

Co potřebujeme
posunout dál?

Osm oblastí, které přesahují
jednu školu i jeden obor.

Co potřebujeme posunout dál?

Ne další metodika. Ne izolovaný projekt. Společný směr, na kterém se
obory shodly.

PREVENCE

začít dřív než problém

VČASNÝ ZÁCHYT

umět si všimnout a zareagovat

KOMPETENCE

vědět, co je moje role

NÁVAZNOST

zajistit další krok a zpětnou vazbu

MEZIOBOROVOST

propojit školství, zdravotnictví,
sociální oblast i bezpečnost

PEDAGOGOVÉ

podpořit ty, kdo jsou u dítěte denně

REGIONÁLNÍ SÍŤ

znát dostupnou pomoc v místě

DATA A DOBRÁ PRAXE

sdílet to, co prokazatelně funguje

Nepotřebujeme všechno vymyslet znovu. Potřebujeme
propojit to, co funguje.

„Nepotřebujeme
všechno vymyslet
znovu.“

SHRNUTÍ

I2

ROLE FIREM

Proč jsou součástí řešení také firmy?

Dítě pod tlakem má rodiče.
A ten rodič je nejčastěji
zaměstnanec.

Proč jsou součástí řešení také firmy?

Když má dítě problém, nese ho domů. A odtud jde problém s rodičem do práce – v podobě absencí, únavy, chyb a odchodů z pracovního trhu.

UVNITŘ FIRMY

Podpora zaměstnanců a jejich rodin v náročných životních situacích. Stabilní rodič zvládne víc – doma i v práci.

V REGIONU

Podpora prevence a škol v místě, kde firma působí a odkud přicházejí její budoucí zaměstnanci.

Nadační fond Couplii proto hledá regionální ambasadory – firmy, které chtějí propojit podporu vlastních lidí s podporou prevence ve školách ve svém okolí.

Není to charita pro školy.

Je to investice do lidského kapitálu regionu.

„Není to charita
pro školy. Je to
investice do
regionu.“

ROLE FIREM

I3

OTÁZKY

Na vaše otázky
jsme
nezapomněli.

Sesbírané dotazy míří
k odborníkům a institucím.

Na vaše otázky jsme nezapomněli.

Během konference vznikla řada konkrétních dotazů z praxe.

Předáváme je odborníkům a institucím a odpovědi zveřejníme v dalších výstupech.

Kdy mám zpozornět?

?

Kam se mám obrátit?

?

Co když rodič spolupráci odmítá?

?

Kdy je online svět skutečně problém?

?

Co má pedagog udělat jako první?

?

Otázky zveřejňujeme anonymně a v typové podobě. Nejde o hodnocení jednotlivých škol, ale o mapu toho, co praxe skutečně potřebuje vyřešit.

Odpovědi budou součástí dalších výstupů Děti pod tlakem
2026+.

„Odpovědi
připravujeme
do dalších
výstupů.“

POKRAČOVÁNÍ

I4

POKRAČOVÁNÍ

8. zářím to
nekončí.Časová osa dalších výstupů
a spolupráce.

8. zářím to nekončí.

Konference byla prvním krokem. Následující výstupy budou postupně převádět to, co v Karlových Varech zaznělo, do použitelné praxe.

**Děti pod tlakem 2026+ / 01**

tento materiál – první závěry, data a směr

**Odpovědi odborníků**

reakce na dotazy z konference

**Praktické karty**

stručné postupy pro konkrétní situace

**„Mám problém. Co teď?“**

praktický průvodce pro školy a rodiče

**Mezioborová spolupráce**

pokračující setkávání a sdílení dobré praxe

O každém dalším kroku budeme účastníky konference, školy i partnery pravidelně informovat. Cílem není objem materiálů, ale to, aby se výstupy daly skutečně použít.

Konference skončila. Spolupráce začíná.

*„Konference
skončila.
Spolupráce
začíná.“*

SMĚR

15

VÁŠ KROK

Váš další krok
může začít už
dnes.

Šest konkrétních kroků podle
toho, odkud přicházíte.

Váš další krok může začít už dnes.

PEDAGOG

Zjistěte, kdo je ve vaší škole
určenou osobou pro krizové situace
– a co je váš první krok.

RODIČ

Ptejte se dítěte na to, jak se má, ne
jen na známky. A vězte, kam se
obrátit dřív než v krizi.

ŘEDITEL ŠKOLY

Projděte krizový plán s celým
sborem. Ne jako dokument, ale jako
nacvičený postup.

ZŘIZOVATEL A REGION

Zmapujte dostupnou odbornou
pomoc v místě a propojte ji se
školami.

FIRMA

Podpořte své zaměstnance
asistenčním ekosystémem
Employer Life Assistant
(www.elassistant.com) a zároveň
prevenci ve školách ve svém
regionu.

ODBOBNÍK A INSTITUTE

Sdílejte ověřenou praxi a data.
Propojení oborů vzniká z konkrétní
spolupráce.

Sdílejme. Propojujme. Přenášejme do praxe.

„Sdílejme.
Propojujme.
Přenášejme
do praxe.“

VÝZVA



BROŽURA ELA PRO ŠKOLY

Naskenujte QR kód a otevřete brožuru ELA pro školy –
přehled podpory pro pedagogy, nepedagogické pracovníky
i vedení školy.

Dítě nemusí vědět,
který resort, instituce,
nebo odborník jeho
problém řeší.

To musíme vědět my, dospělí.

Karlovarský kraj | statutární město Karlovy Vary
Nadační fond Couplii | ELA – Employer Life Assistant



Karlovy VARY°

