

# **Příklady dobré praxe programů školní prevence rizikového chování**



Michaela Širůčková  
Michal Miovský  
Lenka Skácelová  
Roman Gabrhelík a kol.

M O N O G R A F I E



# **PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE PROGRAMŮ ŠKOLNÍ PREVENCE RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ**

Univerzita Karlova  
1. lékařská fakulta v Praze  
a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze  
Klinika adiktologie



# **PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE PROGRAMŮ ŠKOLNÍ PREVENCE RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ**

## **Editoři**

Michaela Širůčková, Michal Miovský,  
Lenka Skácelová, Roman Gabrhelík

## **Autorský kolektiv**

Anna Aujezká, Iva Burešová, Roman Gabrhelík, Pavol Hašan,  
Miroslav Charvát, Lucie Jurystová, Pavlína Kolářová,  
Petra Kubišová, Lenka Macková, Eva Maierová,  
Kateřina Melánová, Michal Miovský, Veronika Pavlas Martanová,  
Lenka Skácelová, Kateřina Smutná, Michaela Širůčková,  
Jana Udatná, Eliška Vondráčková, Kateřina Zaplatilová,  
Iva Žaloudíková

*Recenzenti:*

PhDr. Jana Zapletalová

PhDr. Petra Novotná

Mgr. Vendula Hebrová

**PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE PROGRAMŮ ŠKOLNÍ PREVENCE  
RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ**

*Editoři:*

Michaela Širůčková, Michal Miovský, Lenka Skácelová, Roman Gabrhelík

*Autorský kolektiv:*

Anna Aujezká, Iva Burešová, Roman Gabrhelík, Pavol Hašan, Miroslav Charvát, Lucie Jurystová, Pavlína Kolářová, Petra Kubišová, Lenka Macková, Eva Maierová, Kateřina Melánová, Michal Miovský, Veronika Pavlas Martanová, Lenka Skácelová, Kateřina Smutná, Michaela Širůčková, Jana Udatná, Eliška Vondráčková, Kateřina Zaplatilová, Iva Žaloudíková

Vydala Klinika adiktologie, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze, Apolinářská 4, Praha 2 ve vydavatelství TOGGA, spol. s r. o., Volutová 2524, Praha 5.

© Univerzita Karlova v Praze, 1. lékařská fakulta, Klinika adiktologie 1. LF a VFN v Praze, 2012

© TOGGA, 2012

Jazyková korektura: Světlana Pavlíková

Koncept obálky: Hana Valíhorová

Typografie a sazba z písma Baskerville a John Sans: Dušan Neumahr

Tisk: Tiskárna Protisk, s. r. o., České Budějovice

Vydání první, Praha 2012

ISBN 978-80-87258-91-0

**NEPRODEJNÉ!**

Všechna práva vyhrazena. Tato kniha ani její části nesmějí být žádným způsobem reprodukovány, ukládány či rozšiřovány bez písemného souhlasu vydavatele.

# Obsah

<i>Úvodní slovo</i>	7
<b>Kurz efektivního rodičovství krok za krokem</b>	11
<b>Metodika osobního rozvoje</b>	21
<b>Metodika prevence užívání návykových látek Unplugged</b>	27
<b>Minimalizace šikany</b>	39
<b>Multisystémový model dětské skupinové psychoterapie, model indikované a selektivní primární prevence – skupiny pro děti ze ZŠ s problémovým chováním a jejich rodiče</b>	49
<b>(Ne)tolerantně to jde nejlíp!</b>	63
<b>Normální je nekouřit</b>	75
<b>Peer program</b>	85
<b>Pohádková školička</b>	93
<b>Preventure – metoda indikované primární prevence užívání návykových látek a jiného rizikového chování</b>	103
<b>Program cílené prevence na základních školách</b>	115
<b>Řešení problémového chování na 2. stupni ZŠ</b>	127
<b>Statečná srdce</b>	137
<b>Třída – to je malé království</b>	145
<i>Literatura</i>	153
<i>Žkratky</i>	157
<i>Věcný rejstřík</i>	159
<i>Ľmenný rejstřík</i>	163
<i>Příloha č. 1 – Číselník</i>	165
<i>Abstrakt</i>	171
<i>Abstract</i>	173

**Publikace vznikla a byla vydána pod odbornou záštitou a koordinací:**

Kliniky adiktologie 1. LF UK v Praze a VFN v Praze



Klinika adiktologie

**Díky finanční podpoře:**

projektu Tvorba systému modulárního vzdělávání v oblasti prevence sociálně patologických jevů  
pro pedagogické a poradenské pracovníky škol a školských zařízení na celostátní úrovni  
CZ.1.07/1.3.00/08.0205 ESF OP VK



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky  
a je spolufinancován z institucionální podpory na rozvoj výzkumné organizace, PRVOUK-P03/LF1/9.



## Úvodní slovo

Vážení čtenáři, kolegové,  
příklady dobré praxe se staly po téměř 13 letech diskuse téměř fantomem naší prevence. Vzpomínám si, jako by to bylo dnes, na sérii schůzek na Ministerstvu školství, mládeže a tělovýchovy (dále též MŠMT) v rámci Phare Twinning Project 2000, které končily tak trochu zvláště. Nikdo po nich zřejmě nevěděl, na čem jsme se to dohodli, resp. každý tehdy měl svoji verzi a zápis sloužil jen k potvrzení „pravdy každé ze stran“. V čem spočíval onen zásadní problém, je dnes těžké říci. Mojí verzí je, že jsme od začátku každý chápali obsah některých pojmů zcela jinak. Již tehdy, na přelomu let 1999–2000, bylo jasné, že nemluvíme tak úplně stejným jazykem. Nešlo však jen o jazyk odborný, „preventivní“. Šlo prostě také o poměrně běžné pojmy, jejichž obsah byl často podivuhodně zamotán a překroucen. Dnes máme mezioborový slovník pojmů školské prevence, a přesto nás čeká těžká a dlouhá cesta harmonizace odborného „preventivního“ jazyka. Nemám však o tuto cestu obavu. Prošli jsme si dětskými roky a hrami na téma „sociálně patologické jevy“, řekli si, že vážně není všechno prevence, našli jsme cestu k pojmenování základních teoretických konceptů a dokázali jsme si říci, co jsou to kritéria kvality a odbornosti. To je velký posun a může nám jej většina zemí v Evropě závidět. Nikdo z klíčových hráčů přitom nebyl dehonestován, nikdo nebyl ostrakizován. Díky tomu jsme alespoň v prvních malých krocích překonali dokonce i resortismus, prosazovaný a někdy zbytečně vrážející klín tam, kde je to nejméně třeba. Díky tomu dnes řešíme tak náročné úkoly, jako je definice/stanovení gescí hlavních poskytovatelů školské prevence a například v rámci spolupráce s policií a její participace na školské prevenci neřešíme nesmyslnou otázku, „zda“, ale „jak, jakými metodami, jakou mírou odpovědnosti, kdy“ atd. S velkou mírou nadhledu jsme prostě celý proces zvládali a věřím, že zvládat budeme i nadále. Součástí tohoto celého procesu je ale i kultivované používání běžného odborného jazyka a termínů, které mají svůj zavedený obsah i jinde, nejen v prevenci. Pokud se tedy řekne „příklady dobré praxe“, musí být jasné, že hovoříme o manuálu dobré praxe. Hovoříme tedy o dokumentu, který již neobsahuje teoretické rozborů, schémata, výklad základních pojmů nebo popis, „co by bylo, kdyby bylo“. Hovoříme o dokumentu, který ukazuje, jak je určitý program/intervence aplikován v praxi a co vše je k tomu technicky, personálně, prostorově a materiálově třeba. Nejde tedy

o popis obecného modelu určitého programu/intervence jako v učebnici. Nejde také o žádné „review“ k danému programu (tedy přehled toho, co k němu víme, co k němu bylo publikováno, jak se vyvíjel atd.). Jde o zcela konkrétní popis aplikace konkrétní verze/varianty daného programu/intervence. Dobrá praxe prostě znamená, že někdo někde vytvořil nebo adaptoval určitý program/intervenci a úspěšně jej ve své škole, regionu provádí. Slovo „úspěšně“ přitom znamená věcně a procedurálně správně, pro adekvátní cílovou skupinu, realizují jej osoby s odpovídajícím vzděláním a praxí, daný program/intervence má skutečný efekt/vliv na chování dětí a je bezpečný. To vše by přitom v ideálním případě mělo být věrohodně doloženo provedenou evaluací. Pak teprve můžeme hovořit o praxi založené na důkazech (tzv. evidence-based přístup).

Dobrá praxe je fenomén, který nevzniká den, měsíc nebo rok. Dobrá praxe je složitý proces budování tradice, formování disciplinovaného a přiměřeně kritického přístupu. Je o sdílení a především dodržování určitých hodnot a kritérií kvality danou profesní skupinou. Je ale také o důvěře a víře, že „to“ celé má smysl. Na každém kroku musí být takový proces podrobován ověřování, testování a hledání nejlepších řešení. Dobrá praxe je něco, co je vázáno na kulturu daných institucí a jejich pozic v systému. Stojí a padá s kvalitně připravenými profesionály a jejich schopností, připraveností a ochotou celý systém postupně rozvíjet a kultivovat. Dobrá praxe není o dogmatech, není o uniformním pohledu a přístupu a není ani o chaosu a pseudoliberalismu. Dobrá praxe je o hranicích, dospělém přístupu k věcem a schopnosti zacházet s nástroji, které máme k dispozici. Je o schopnosti komunikovat o těchto nástrojích, o nás a o tom, co a proč v rámci prevence děláme a co si od toho slibujeme. Dobrá praxe je tedy o konstruktivní kritice, stejně jako kreativité a schopnosti nebát se a zkoušet nové věci a posouvat tak systém dál.

Text, který držíte v ruce, je jedním z prvních pokusů dostat takto velké ambice, jaká je naznačena výše. Úzce navazuje na učebnici z roku 2010 (Miovský et al., 2010), mezioborový výkladový slovník (Miovský et al., 2012) a standardy kvality (Pavlas Martanová et al., 2012). To vše však v tomto smyslu byly pouze podpůrné texty. Publikace Příklady dobré praxe již jde dál. Ukazuje konkrétní programy, realizované na konkrétních školách, konkrétními orga-

nizacemi a lidmi. Pokusili jsme se při jeho sestavení o splnění několika úkolů, abychom o výsledku opravdu mohli říci, že byl důstojným pokusem sestavit první manuál dobré praxe:

- a) prezentované programy musí být vyzkoušené, prověřené a delší dobu realizované,
- b) musí být k dispozici veškeré základní podklady a dokumentace ke každému programu a žádný z nich nesmí obsahovat nějaké nedostupné či neznámé metody, postupy a procedury, které by znemožňovaly ověření, kontrolu či další šíření,
- c) za každým programem/intervencí musí stát garantující seriózní tým, organizace atd. a musí být jasné, kde a jak program vznikal, byl vyvíjen a ověřován,
- d) program/intervence za sebou musí mít alespoň evaluaci přípravy a procesu, ze kterých musí být jasné, jak má být správně aplikován/realizován,<sup>1</sup>
- e) z dokumentace programu, evaluace přípravy a procesu musí být zřejmé a doložitelné, že daný program/intervence je pro definovanou cílovou skupinu bezpečný a obsahuje co nejméně potenciálních rizik a problémů,
- f) všechny programy/intervence musí být popsány stejným jazykem/terminologií (viz Miovský et al., 2012) a dle jednotné struktury, umožňující lepší orientaci, rychlejší porovnávání atd.

---

1 Po jednání celého týmu projektu VYNSPI (Tvorba systému modulárního vzdělávání v oblasti prevence sociálně patologických jevů pro pedagogické a poradenské pracovníky škol a školských zařízení na celostátní úrovni CZ.1.07/1.3.00/08.0205 ESF OP VK) jsme nakonec ustoupili od požadavku, aby každý takový program měl za sebou též studii na efektivitu, neboť takový požadavek je sice zákonitý a pro podobné manuály obvyklý, nicméně ekonomická ani dosavadní politická situace okolo školské prevence nebyla v ČR natolik dobrá, aby tolik programů prošlo testováním efektivit. Takový úkol na nás teprve čeká a v tomto ohledu jsme učinili určitý ústupek a posunuli kritéria níže. Praktickým důvodem byl také fakt, že by manuál byl velmi útlý – počet programů majících za sebou studii efektivit v ČR velmi malý (viz např. přehled v článku – Miovský, M., Šťastná, L., Gabrhelík, R., Jurystová, L. (2011). Evaluation of the Drug Prevention Interventions in the Czech Republic. *Adiktologie*, 11(4), 236–247).

Je zřejmé, že naplnit uvedené úkoly nebylo snadné a ne u všech prezentovaných programů se nám to uspokojivě podařilo. To je však daň za první pokusy a pokud bychom lpěli na naplnění všech kritérií beze zbytku, možná bychom celý manuál ani nedokázali včas a v rozumné podobě dokončit. Současně práce přinesla i některé „vedlejší produkty“. Jedním z nich byl tzv. číselník programů školské prevence. Tím se myslí systém třídění a kategorizace preventivních programů. Díky němu bude v budoucnu možné vytvořit širokou databanku programů, která bude přehledná a v praxi snadno použitelná, včetně právě vyhledávání a systematizace. Mnoho času jsme proto v týmu strávili diskusí nad tím, jak programy třídit a kategorizovat a jaký systém zvolit, abychom se v něm za pár let, až nepůjde o desítky, ale stovky programů, vyznali a uměli si rychle najít příklady programů vhodných pro tu a tu skupinu a užívajících ty a ty metody atd. A to je také budoucnost celého manuálu. Tedy překonat překážky, jako je neochota dělit se o své, často těžce vydřené a roky vyvíjené „know-how“, jako je obava, že mi někdo „uvidí do kuchyně“ atd. Tyto překážky pak v budoucnu nahradit chutí podělit se o zkušenosti, vyměnit si programy, rozšířit naše aplikační možnosti a naučit se pracovat na vývoji národní databanky preventivních programů. K tomu všemu bude potřeba mít dobré podmínky a podporu. Současně spolu s celým autorským kolektivem doufáme, že tento první pokus bude natolik přesvědčivý, že bude motivovat další a další týmy a organizace připojit se k této aktivitě a poskytnout své know-how ostatním. Pokud by se to opravdu povedlo, není nejmenší problém sestavit redakční tým editorů a technických spolupracovníků, který by uměl celý systém elektronizovat a vytvořit společnou národní elektronickou databanku preventivních nástrojů,<sup>2</sup> která by byla dostupná profesionálům v primární prevenci a pomohla posunout celou oblast mílovými kroky vpřed.

*Ža autorský kolektiv prof. PhDr. Michal Mioušský, Ph.D.  
V Praze 3. srpna 2012*

---

<sup>2</sup> Podobně, jako vznikla např. elektronická databanka evaluačních nástrojů: <http://www.adiktologie.cz/cz/articles/detail/374/3197/Evaluacni-centrum>

# Kurz efektivního rodičovství krok za krokem

Eliška Vondráčková

## Základní informace o programu

<b>Úroveň provádění:</b>	–
<b>Oblast zaměření:</b>	nespecifická
<b>Cílová skupina:</b>	rodiče
<b>Forma:</b>	interaktivní
<b>Délka programu:</b>	27 vyučovacích hodin
<b>Poskytovatel:</b>	Institut efektivního rodičovství při Centru pro rodinu a sociální péči, Josefská 1, Brno

## Popis programu

Vzdělávací program Kurz efektivního rodičovství (KER) je koncipován jako komplexní systematické rodičovské vzdělávání, které je aplikací přístupu individuální psychologie Alfreda Adlera do výchovy v rodině. Rodiče si v jeho průběhu osvojují jednotlivé metody a techniky, kterými mohou aktivně ovlivňovat chování svých dětí, podporovat a rozvíjet osobnost a sebedůvěru svých dětí a vést je ke zodpovědnosti, samostatnosti, spolupráci. Rodiče zde naleznou prostor a podněty pro sebereflexi vlastních postojů a chování, získají podporu pro seberozvoj a práci na sobě. Účastníci se seznámí se základními principy pozitivního rodičovství a odnesou si náměty metod a technik, kterými lze aktivně ovlivňovat chování dětí. Získané poznatky jim poslouží při zvládnání každodenních situací v rodině a při hledání způsobů motivace a podpory dětí.

Kurz je veden formou edukativních skupin, které probíhají ve dvou základních schématech – cyklus 9–10 tříhodinových setkání, nebo intenzivní víkendové soustředění. Kurz je členěn do devíti základních bloků zaměřených na následující témata: principy efektivního rodičovství, co si nesu z vlastní rodiny, rozvíjení rodičovské sebedůvěry, povzbuzování a rozvíjení sebedůvěry dítěte, komunikace v rodině, přirozené a logické důsledky a rodinné rady. Osvojování poznatků a dovedností probíhá kombinací několika forem výuky – interaktivní přednáška, skupinová práce a diskuse, sebezkušnostní aktivity, hraní a řešení modelových situací formou aktivního učení, sdílení rodičovských zkušeností účastníků KER formou skupinové diskuse.

Struktura programu je dána dle původního vzoru ze zahraničí – program čerpá z amerického programu STEP (Dinkmeyer & McKay, 1996). V roce 2007 Valerie Wágnerová adaptovala KER pro české prostředí a vytvořila podrobný Manuál pro lektory KER včetně pracovních listů pro rodiče. Garantem programu pro ČR je Institut efektivního rodičovství, zřízený při Centru pro rodinu a sociální péči v Brně.

### **Východiska programu**

Kurz efektivního rodičovství vychází z individuální psychologie a využívá metody skupinové práce s rodiči.

Alfred Adler, současník a zpočátku spolupracovník Freuda, vytvořil vlastní teorii osobnosti, která vycházela ze zásadně odlišného pohledu na povahu lidské motivace a na chování člověka. Tuto svou školu nazval individuální psychologie. Jedná se o teorii osobnosti, která je zároveň sociálně psychologická, vývojová a kognitivní. Nazývá se individuální díky svému, od tehdejších přístupů značně odlišnému, pohledu na člověka jako na celou, jednotnou, nedělitelnou bytost – individuum. Za základní motivaci chování člověka považuje touhu patřit k lidské společnosti, mít v ní své místo a přispívat k jejímu prospěchu. Až tehdy, když jedinec nabude dojmu, že nemůže přispívat, začíná díky tomuto negativnímu (a třeba i mylnému) přesvědčení vnímat pocit méněcennosti. Svě místo se snaží najít tím, „že bude něčím zvláštní, a to buď v pozitivním, nebo negativním slova smyslu.“ (Dreikurová-Fergusonová, 1993, s. 18)

Kratochvíl (2000) uvádí, že individuální psychologie považuje za rozhodující pro vývoj člověka životní cíl. Je určován dvěma faktory; jsou to potřeba začlenit se do společnosti a potřeba jedince se v této společnosti uplatnit a prosadit (Kratochvíl, 2000). Adler se také zaměřoval na vliv rodinné konstelace, především na postavení dítěte mezi sourozenci a na to, jakým způsobem sourozenecká konstelace působí na chování jedince. Adler předpokládal, že člověk usiluje o začlenění do lidské společnosti, ale díky jeho nedostatkům, které mu při tom způsobují obtíže, se u jedince rozvíjí pocit méněcennosti. Tento pocit méněcennosti vede ke kompenzaci nebo ke ztrátě odvahy (Kratochvíl, 2000).

Adler se ve své práci zabýval mimo jiné vlivem rodičů na utváření osobnosti člověka. Tvrdí, že výchovné problémy s dětmi není možné ovlivnit ani trestáním ani poučováním, ale pouze pochopením osobnosti dítěte (Adler, 1999). Každý jedinec – i dítě – usiluje o určitý konkrétní cíl, kterým je touha někam patřit a být právoplatným, uznávaným členem. „Adleriáni jsou známi tím, že věnují pozornost tomu, jak rodiče vychovávají své děti [...]“ (Dreikurová-Fergusonová, 1993, s. 12). Čím dříve totiž dítě získá zkušenost se spoluprací, s tím, že je uznáváno a oceňováno, že může přispívat k fungování skupiny – rodiny, tím snadněji si vytvoří pocit sounáležitosti se skupinou – společností a může přispívat k jejímu dobrému fungování.

Pokud chtějí rodiče porozumět chování svého dítěte i sama sebe a podle toho usměrnit své výchovné působení, musí poznat životní kontext, cíl, který jednání dítěte řídí. To je první krok k porozumění skrytému smyslu, který je obsažen v každém jednotlivém skutku jejich dítěte.

### **Cíle programu**

Cílem Kurzu efektivního rodičovství je podpořit rodiče ve zvládnání jejich rodičovské role a pomoci jim nalézat řešení nejčastějších problémových situací, se kterými se při výchově svých dětí setkávají, poskytnout jim podporu a přispět k dobrému fungování vztahu rodič–dítě a k celkovému pocitu spokojenosti v rodinách účastníků.

### **Díličí cíle programu**

- ◆ pochopení principů rodičovství založeného na demokratickém výchovném stylu
- ◆ porozumění cílům nevhodného chování dětí
- ◆ uvědomění si výchovných stereotypů převzatých z původní rodiny
- ◆ posílení sebeúcty a sebedůvěry rodiče i dítěte
- ◆ pochopení a přijetí individuality dítěte
- ◆ definování rolí jednotlivých členů rodiny
- ◆ nácvik pozitivních forem komunikace
- ◆ vybudování přiměřených hranic ve vztazích uvnitř i vně rodiny
- ◆ nalezení alternativního přístupu k řešení konfliktních situací

### **Cílová skupina**

Program je určen pro rodiče dětí od narození až do období dospívání, kteří hledají pomoc a radu při nezvládnání výchovné role, při potížích, na které při výchově svých dětí narážejí. Jedná se o rodiče, kteří obtížně reagují na změny ve společnosti a s tím související posun od tradiční, autoritářské výchovy, k výchově demokratické. Ocitají se v nejistotě a zmatku, který přináší selhávání tradičních výchovných postupů. Bývají to rodiče nejistí, s nízkou sebedůvěrou a s vysokými nároky kladenými na sebe samé, neustále uplatňující různé, často protichůdné rady.

### **Časová struktura**

Základní podobu programu tvoří devět lekcí po třech vyučovacích hodinách. Jednotlivé lekce následují po týdnu, maximálně po 14 dnech dle předem daného časového harmonogramu. Program lze upravit do podoby tří celodenních setkání, kdy na každý den připadají tři lekce. Tato intenzivní forma probíhá v průběhu 14 dnů až 6 týdnů. Nejintenzivnější forma probíhá v rámci

pobytových programů, kdy jsou jednotlivé lekce rozloženy průběžně do celého týdne. Tato forma umožňuje intenzivnější prožívání programu, jeho okamžitou aplikaci v praxi, ale nedává dostatečný prostor k zažití a upevnění nabytých dovedností.

### **Obsah programu a doporučení pro realizaci**

Program je tvořen z devíti modulů, resp. lekcí, které na sebe plynule navazují a vzájemně se doplňují. Lekce mají podobnou strukturu. Lektor podává krátký teoretický výklad, následuje sebezkušenostní blok a skupinová práce, na kterou navazuje řešení modelových situací i praktických příkladů dle zkušeností rodičů. K upevnění a procvičení získaných informací dostávají účastníci pracovní listy a náměty pro domácí procvičování, díky kterým mají možnost se k probranému vracet i později. Důležitou součástí kurzu, která zabírá významnou část lekce, je vzájemné sdílení rodičů, diskuse nad jejich osobními, konkrétními rodinnými situacemi.

### **Pořadí jednotlivých lekcí má doporučenou strukturu**

#### **1. Základy respektujícího, ale pevného přístupu k dítěti**

- ◆ výchovné styly v rodině a jejich důsledky pro vývoj dítěte a vztahy v rodině
- ◆ základní principy pozitivního rodičovství (vzájemný respekt a úcta, princip sociální rovnosti mezi rodiči a dětmi, možnost volby a odpovědnosti za své chování, rodiče v roli průvodců, dostatek společné zábavy rodičů s dětmi, pozitivní povzbuzování, vyjadřování a sdělování emocí, přeměna negativního v pozitivní)

#### **2. Rozvíjení vlastní sebedůvěry rodiče**

- ◆ poznání vlastních silných stránek
- ◆ volba cesty zaměřené na spolupráci a ne na výkon
- ◆ hledání vlastních zdrojů pro úspěšné zvládnání rodičovství

#### **3. Pochopení nesprávného chování dětí, řešení problémů**

- ◆ Dreikurova teorie nevhodného chování dětí – čtyři cíle nevhodného chování (potřeba upoutání pozornosti, potřeba kontroly, potřeba pomstít se a potřeba vyhnout se neúspěchu)
- ◆ způsoby identifikace cíle nevhodného chování dětí
- ◆ úrovně zvládnání a reakce na nevhodné chování (intervenční strategie, preventivní strategie, strategie podpory vhodného chování)
- ◆ kazuistiky a řešení modelových situací



#### 4. Povzbuzování – budování sebedůvěry dítěte

- ◆ rodičovské postoje a chování zbavující odvahy (nálepkování, negativní očekávání, zaměřování se na chyby, nerealisticky vysoké cíle, příliš vysoké ambice)
- ◆ rodičovské postoje a chování dodávající odvahu (přijetí, zaměřování se na chování a ne na osobnost, konkrétnost a specifčnost při oceňování nebo kritice)
- ◆ způsoby budování self-esteemu dětí (podpora sebedůvěry, podpora pozitivního emočního vztahu)
- ◆ techniky používání podpory a pochvaly (jazyk vyjadřující podporu, způsoby rozvíjení vnitřní motivace dítěte, význam zdůraznění minulého úspěchu a zviditelňování a konkretizování pokroku)
- ◆ strategie dodávání odvahy
- ◆ sebezkušenostní aktivity

#### 5. Komunikace – jak dítěti naslouchat, abychom mu rozuměli

- ◆ rozlišení otevřené a uzavřené otázky
- ◆ techniky vstřícného naslouchání
- ◆ hraní rolí v modelových situacích

#### 6. Komunikace – jak s dětmi hovořit, aby nám naslouchaly

- ◆ příslušnost problému
- ◆ já-sdělení a pozitivní jazyk
- ◆ hraní rolí a řešení modelových situací

#### 7. Přirozené a logické důsledky chování – cesta k samostatnosti

- ◆ důsledky užívání trestů ve výchově
- ◆ uplatňování přirozených a logických důsledků ve výchově
- ◆ kazuistiky a řešení modelových situací

#### 8. Disciplína, rodinná pravidla, rodinné rady

- ◆ pochopení smyslu řádu a pravidel
- ◆ možnosti nastavení pravidel
- ◆ uzpůsobení řádu v rodině věku a schopnostem dítěte

#### 9. Závěrečné shrnutí

- ◆ shrnutí a zopakování všech důležitých bodů programu
- ◆ závěrečné sdílení
- ◆ vyjasnění problematických témat

Dle zájmu a zkušeností rodičů na základní program navazují následná setkání, rozvíjející určitá témata, která souvisejí s věkem dětí v rodině.

### **Personální nároky**

Program mohou vést absolventi specializovaného výcviku lektorů efektivního rodičovství, kteří splní podmínky výcviku a získají osvědčení. Program není zaměřen terapeuticky, takže ho mohou vést nejen psychologové, ale také pedagogové a sociální pracovníci. Výcvik lektorů kurzů efektivního rodičovství je proto určen všem pedagogickým pracovníkům, kteří figurují v širší variantě školního poradenského pracoviště (školní psycholog, školní speciální pedagog, školní metodik prevence, výchovný poradce).

### **Vzdělávací program pro lektory Kurzů efektivního rodičovství**

Vzdělávací program pro lektory Kurzů efektivního rodičovství (dále jen KER) je koncipován jako komplexní výcvik, který účastníky teoreticky i prakticky připraví pro úspěšné vedení KER. Účastníci výcviku se seznámí s metodikou vedení KER, naučí se využívat Manuál KER. Ve výcviku si prohloubí teoretické znalosti z oblasti individuální psychologie, komunikace a řešení problémů v rodině. Část výcviku je věnována rozvoji lektorských dovedností – propagace a organizace KER, komunikace s účastníky rodičovského vzdělávání, vedení rodičovské skupiny, řešení obtížných nebo problémových situací v průběhu vedení KER. Vzdělávání lektorů KER je koncipováno jako třístupňové:

- ◆ Prvním stupněm je aktivní účast v rodičovském kurzu, kde se budoucí lektor seznámí s principy KER, získá autentickou zkušenost z rodičovské skupiny.
- ◆ Druhým stupněm je absolvování lektorského kurzu.
- ◆ Lektoři KER se v rámci třetího stupně vzdělávání účastní supervizních skupin a jsou pro ně připravovány workshopy, jejichž cílem je rozvíjet a prohlubovat znalosti a dovednosti v rámci jednotlivých témat KER. Vzdělávání lektorů je akreditováno MŠMT a je realizováno Institutem efektivního rodičovství při Centru pro rodinu a sociální péči v Brně.

### **Kontraindikace/omezení**

Program není vhodný pro zcela nemotivované rodiče, kteří by byli k účasti nuceni. Nejedná se o skupinovou terapii – není vhodná účast rodičů s již velmi hlubokými problémy, které vyžadují práci psychologa – terapeuta. V těchto případech může být program podpůrnou aktivitou.

## **Evaluace**

Při hodnocení programu se vychází ze zpětných vazeb účastníků jak v průběhu programu, tak po jeho skončení. Rodiče v závěru vyplňují evaluační dotazník. Jako další zdroj hodnocení úspěšnosti programu je možné sledovat chování žáků – dětí rodičů, kteří kurz absolvovali.

## **Materiálové požadavky a pomůcky**

- ◆ běžně používané pomůcky: flipchart, fixy, pastelky, papíry, velké papíry pro skupinové aktivity, míčky, barevné korálky pro vytváření skupin
- ◆ pracovní listy pro rodiče
- ◆ manuál Efektivní rodičovství krok za krokem
- ◆ předem připravené postery se základními informacemi z modulů

## **Prostorové požadavky**

Program může probíhat ve třídách nebo v prostorách různých organizací zaměřených na cílovou skupinu rodičů s dětmi. Je třeba dodržet minimální velikost učebny, aby mohlo docházet ke skupinovým aktivitám a její vybavení židlemi.

## **Požadavky na supervizi/metodické vedení/intervizi**

Supervize sice není podmínkou vedení programu, přesto je lektorům KER doporučeno alespoň dvakrát ročně absolvovat supervizní skupinové setkání s externím odborníkem.

## **Ověření efektivity programu**

Evaluace programu probíhá především v zahraničí, zejména v USA a v Kanadě, kde je poskytován různým skupinám rodičů, včetně minorit, nezletilých matek a rodičů pod soudním dohledem (Gibson, 1999). V podmínkách ČR zpracovávala evaluaci programu Vondráčková (2007).

## **Návaznosti/vhodné kombinace**

Po absolvování základního programu je vhodné pokračovat v navazujících kurzech zaměřených na prohloubení a procvičení získaných znalostí a dovedností. Navazující kurzy mají menší časovou dotaci a jsou úzce zaměřené. Autorkami navazujících programů a manuálů pro lektory a pracovníků pro rodiče těchto kurzů jsou Miroslava Štěpánková a Michaela Širůčková (2011).

### **Dělám to dobře aneb Rodiče i děti potřebují podporu**

Cílem kurzu je podpořit rodiče, kteří se vydali na cestu respektujícího přístupu k dětem a ukázat jim možnosti sebedopory a hledání vnitřních zdrojů. Kurz ukazuje rodičům více do hloubky základní principy dodávání odvahy dětem vycházející z přístupu individuální psychologie. Součástí jsou pracovní listy a rozpracovaná komentovaná cvičení.

Kurz je realizován formou čtyř lekcí, celková časová dotace jednoho kurzu je 8 vyučovacími hodinami.

### **Emoce v našich životech a jak na ně**

Cílem kurzu je nabídnout rodičům způsoby, pomocí kterých si mohou uvědomovat vlastní prožívání a rozumět svým emocím, což v konečném důsledku přispívá k posílení schopnosti vnímat emoce jako něco, co je přirozenou a nezbytnou součástí života a co lze mít pod kontrolou. Kurz se také zaměřuje na možnosti a zdroje, kde rodiče mohou čerpat energii a trpělivost nezbytnou ke zvládnutí projevů hněvu a vzteku u dětí. V kurzu je věnován prostor nácviku strategií a technik, které umožňují zvládnout vlastní emoce a pomáhat dětem nakládat s jejich emocemi.

Kurz je realizován formou čtyř lekcí, celková časová dotace jednoho kurzu je 8 vyučovacími hodinami.

### **Doporučená spolupráce**

- ◆ Možnost spolupráce s PPP při práci zaměřené na dítě.
- ◆ Možnost spolupráce s psychologickými pracovišti při individuální nebo rodinné terapii, doplňující a podporující změny v rodině započaté po absolvování kurzu.

### **Formy podpory (internet, vzdělávání, materiál atd.)**

- ◆ manuál pro lektora obsahující podrobný harmonogram základního programu, náplň lekcí a popis jednotlivých aktivit
- ◆ pracovní listy pro rodiče
- ◆ sada modelových cvičení pro jednotlivé lekce
- ◆ DVD Pozitivní rodičovství doplňující a ilustrující probíraná témata
- ◆ manuál pro lektora obsahující podrobný harmonogram pokračovacích programů, náplň lekcí a popis jednotlivých aktivit, včetně pracovních listů pro rodiče
- ◆ supervizní setkání lektorů
- ◆ webový portál zaměřený na danou tematiku obsahující mimo jiné diskusní fórum

Kurz efektivního rodičovství krok za krokem

**Přibližná cena programu**

1500 Kč na osobu

**Realizátor**

**Název organizace:** Institut efektivního rodičovství při Centru pro rodinu a sociální péči

**Adresa:** Josefská 1, 602 00 Brno

**Tel./fax:** +420 731 604 064

**E-mail:** info@efektivnirodivcovstvi

**Internet:** www.efektivnirodivcovstvi.cz



# Metodika osobního rozvoje

Lenka Skácelová, Lenka Macková, Anna Ujezká

## Základní informace o programu

<b>Úroveň provádění:</b>	–
<b>Oblast zaměření:</b>	nespecifická
<b>Cílová skupina:</b>	pedagogičtí pracovníci
<b>Forma:</b>	interaktivní
<b>Délka programu:</b>	76 vyučovacích hodin
<b>Poskytovatel:</b>	PPP Brno, Poradenské centrum pro drogové a jiné závislosti, Sládkova, Brno

## Popis programu

Obsah vzdělávacího programu vychází z aktuálních pokynů MŠMT k prevenci rizikového chování u dětí a mládeže. Je zaměřen na systematické a dlouhodobé vzdělávání všech pedagogických pracovníků (nejen metodiků prevence), přičemž zohledňuje a navazuje na rámcové vzdělávací programy osobnostní a sociální výchovy a ostatních předmětů, které zahrnují problematiku osobnostně sociální výchovy, zdravého životního stylu s přesahem k možným rizikovým projevům chování u dětí a mládeže.

Program Metodiky je rozdělen celkem do šesti modulů, úvodních pět je tematických, šestý se věnuje praktickému nácviku interaktivních metod a technik vhodných k využití při realizaci minimálního preventivního programu na škole. Součástí je také závěrečné shrnující a hodnotící setkání.

## Východiska

Volba témat jednotlivých modulů vychází z propojení školního vzdělávacího programu Osobnostní a sociální výchova a bio-psycho-sociálního pohledu na vývoj jedince, s ohledem na riziková období, ve vztahu k užívání návykových látek a jiným formám rizikového chování.

Moduly jsou nabízené od tématu kooperace po téma jáství proto, aby témata směřovala od těch spíše interpersonálních k tématům více intrapsychickým.

Každý modul je zpracován z hlediska statického a dynamického. Statickým hlediskem máme na mysli definici, vymezení dané oblasti, a její uvedení do souvislostí s tématy ostatních modulů. Dynamickým hlediskem máme na my-

slí aspekty, které se týkají vzniku, vývoje, pozorovatelných projevů na úrovni chování i vnitřní dynamiky prožívání v rámci daného tématu. Věnujeme se také možnostem ovlivnění dané oblasti, jejího rozvoje a zkvalitnění.

## Cíle

- ◆ Metodicky vybavit pedagogické pracovníky znalostmi a dovednostmi využitelnými při práci na upevnění zdravého životního stylu a prevenci možného rizikového chování u dětí a mládeže.
- ◆ Pomoci pedagogům využívat získané metodické dovednosti v přímé práci s žáky a studenty dle věkových zvláštností (výměna zkušeností).
- ◆ Program může být také podnětným zdrojem pro zrání a osobní růst každého účastníka.

## Obsah programu

Podrobnější přehled jednotlivých tematických modulů:

### Kooperace

Klíčová témata – kooperace, komunikace, tolerance, vztahy ke světu (školní třída, společnost, média).

Cílem modulu je nabídnout možnost uvědomit si, čím vším člověk sděluje informace, procvičit neverbální komunikační dovednosti, ujasnit si a prakticky zažít, jak mnoho a o čem všem vypovídají paraverbální aspekty komunikace (extralingvistické prvky řeči), získat netradiční zpětnou vazbu o své osobě, názorně si ukázat, co se děje s informací v průběhu komunikačního procesu, jak je naše komunikace nedokonalá, procvičit pozorování, logické odůvodňování a odhadování druhých, mít zážitek kooperace se skupinou, naučit se obohacovat skupinu o vlastní nápady, přijímat a rozvíjet nápady druhých.

### Sebeprosazení

Klíčová témata – konflikty, asertivita, hledání řešení, předsudky.

Cílem modulu je nabídnout práci na tématech týkajících se prožívání a chování v konfliktních situacích. Vycházíme z toho, že konfliktní situace jsou součástí života, pro dospívající jsou často spojené s pocity křivdy, nepřátelství, mohou být doprovázené násilím. Konflikt není sám o sobě pozitivní či negativní, tím ho dělá naše reakce, respektive emoční odezva na konflikt. Ta se projeví v určitém důsledku, který upevní náš postoj ke konfliktu (např. pokud jsou naše názory na konflikt negativní, je pravděpodobné, že se budeme chovat způsobem, který tento názor podpoří). Kromě intrapersonálních konfliktů, které se často týkají motivace a cílů, se ve větší míře můžeme setkat s konflikty interpersonálními, spory mezi jednotlivci či spory jednotlivec versus skupina.



Nabízíme techniky, které objasňují mechanismy vzniku konfliktní situace a rozvoje konfliktního cyklu chování a prožívání. V rámci modulu také mapujeme, jak očekávání a subjektivní vnímání jednotlivce konfliktní cyklus ovlivňuje. Zároveň se věnujeme tomu, co je možné udělat pro prolomení negativního cyklu konfliktu a vyzkoušíme možná pozitivní řešení konfliktních situací, včetně nácviku různých způsobů sebezprosažení.

### **Potřeby**

Klíčová témata – potřeby dospívajících, vztah k tělu, vztahové potřeby, formy vztahů, erotické a partnerské vztahy, hospodaření s energií, zvládnání stresu.

Cílem modulu je nabídnout techniky zaměřené na zmapování potřeb dospívajících, s důrazem na potřeby vztahové. V oblasti partnerských vztahů se modul věnuje tématům odlišnosti a podobnosti vnitřního světa příslušníků obou pohlaví. Prostřednictvím identifikace s postavami v příběhu nabízí uvědomění si svých vlastních postojů k lásce, sexualitě. V modulu se také věnujeme tématu řešení krizí ve vztazích a zvládnání stresu a negativních emocí s tím souvisejících, s ohledem na rizikové formy chování a užívání návykových látek. Modul také umožňuje diskusi o vzájemných představách, nácvik prezentace vlastního názoru, akceptování odlišných názorů a prožívání u ostatních.

### **Hodnoty a postoje**

Klíčová témata – hodnoty, postoje, životní styl, vzor, ideál, vztah k autoritám.

Cílem modulu je naučit se pojmenovat hodnoty, ujasnit si vlastní hierarchii hodnot, konfrontovat se v diskusi s tím, že lidé mají odlišné hierarchie hodnot, rozlišovat hodnoty instrumentální a cílové.

Uvědomit si, že vyznávání určitých hodnot vede dlouhodobě také k určitému životnímu stylu. Seznámení se s typologií životních stylů. Uvědomění si souvislosti s významem vzorů v životě a vlivu původní rodiny na utváření životního stylu, tedy s tématy – kdo a jak mě ovlivňuje, koho a v čem chci napodobovat, čemu se chci ve svém životě vyhnout, jaké mám představy o své budoucnosti, jak můžu sám svoji budoucnost ovlivnit, seznámení se s obecným algoritmem stanovování cílů a jeho aplikací na konkrétní cíle účastníka.

### **Já (jáství)**

Klíčová témata – sebepojetí, sebevědomí, sebeúcta, emocionalita, kognice se zaměřením na myšlení, vývojový aspekt (původ, primární rodina, cíle, směřování do budoucna).

Cílem modulu je umožnit účastníkům zamyšlení nad všemi aspekty osobnosti člověka, nad svým nitrem, pocity, přáními. Je zde také prostor pro hlubší seznámení nejenom se sebou samým, ale i s ostatními účastníky, při vzájemném sdílení témat. Modul také nabízí možnost rozvíjet schopnost sebereflexe, do-

vednost dávat druhým konstruktivním způsobem zpětnou vazbu, naslouchat jim a vcítit se.

### **Cílová skupina**

Pedagogové ZŠ, SŠ a SOU, školní metodici prevence, výchovní poradci, školní psychologové. Program je vhodný pro skupinu max. 25 účastníků (minimální počet 12 účastníků).

### **Kontraindikace/omezení**

Metodiky jednotlivých programů nejsou určeny jako nástroj pro řešení problémových situací v třídním kolektivu nebo u jednotlivce. V případě výskytu je nutné obrátit se na odborníka v dané oblasti. Účastníci programu by si měli být vědomi těchto omezení.

### **Personální nároky**

Program vedou odborní pracovníci Centra, psychologové a lektori preventivních programů (VŠ, jednooborová psychologie, výcvik ve skupinové psychoterapii).

Personální nároky na lektory jsou dle Standardů pro primární prevenci – jde především o standardy týkající se odborného vedení a rozvoje pracovníků a týmů a standardy personální práce. (MŠMT, 2005)

### **Požadavky na supervizi/metodické vedení/intervizi**

Supervize programu probíhá v rámci pravidelných supervizí pracoviště – externí supervizor. Výhodou je supervizor orientovaný v problematice práce s mládeží a realizací vzdělávacích programů pro pedagogy.

Vhodné je také doplnit supervizi o intervizní práci v rámci týmu na pracovišti.

### **Časová struktura**

Rozsah semináře pro každý modul je 12 vyučovacích hodin, tj. 72 hodin plus 4 hodiny závěrečný seminář. Celkem tedy vzdělávací program předpokládá 76 vyučovacích hodin.

Osvědčilo se realizovat setkání ve frekvenci 1× za dva týdny (výhodné pro rozvoj skupinové dynamiky). Pro účastníky je však tato varianta často organizačně náročná (zajištění suplování) a upřednostňují setkání 1× za měsíc.

### **Doporučení pro realizaci**

Při plánování realizace programu doporučujeme vzít v úvahu, že pokud zkrátíme frekvenci setkávání a snížíme počet účastníků ve skupině, dostává vzdělá-

vací program výrazněji směř k sebezkušenosti. V jednotlivých modulech budou účastníci více pracovat s osobními tématy. V takovém případě je potřeba, aby byl lektor/lektori odborně vybaven vést program pro účastníky bezpečně a dostatečně erudovaně pokud jde o práci se skupinovou dynamikou a zpracovávání osobních témat ve skupině.

Osvědčilo se, když program v jednotlivých modulech vedli různí lektori, účastníci tak mají možnost zažít různé způsoby práce s tématy.

### **Doporučené metody práce**

- ◆ interaktivní, prožitkové metody
- ◆ aktivní sociální učení
- ◆ nácvik rolí, prvky dramaterapie
- ◆ relaxační techniky
- ◆ přednášky
- ◆ práce s videonahrávkou

### **Materiálové požadavky a pomůcky**

Dle plánovaného programu – výtvarné pomůcky, audiovizuální prostředky (např. papíry A4, papíry na flipchart, archy balicího papíru, fólie pro zpětný projektor, videokazety, pastelky, fixy, dopisní obálky, poštovní známky, tonery).

### **Prostorové požadavky**

- ◆ PPP Brno disponuje vlastními prostorami (seminárními místnostmi) pro pořádání uvedených vzdělávacích akcí na svých pracovištích Zachova 1, Kohoutova 4, Sládkova 45, která jsou pro tyto účely vybavena a poskytují nezbytné zázemí. K dispozici je dostupná standardní audiovizuální technika: PC, zpětný projektor, videorekordér, kazetový magnetofon.
- ◆ V případě realizace v prostorách školy potřeba klubovny nebo seminární místnosti a zázemí pro lektory.
- ◆ Možnost nadstavbové pobytové akce v dostupných rekreačních zařízeních.

### **Evaluace**

- ◆ Předpoklad efektivity programu vychází z podrobně rozpracované náplně obsahu, průběhu a organizačního zajištění programu.
- ◆ Zohlednění evaluace z předešlého období.
- ◆ Průběžná evaluace jednotlivých částí programu (samotnými účastníky programu, lektory programu).
- ◆ Průběžné hodnocení programů probíhá formou zpětných vazeb pedagogů, kteří byli programem osloveni. Jednotlivé zpětné vazby jsou zpra-

covávány do společných matric, které se stanou následně východiskem pro další práci v rámci jednotlivých vzdělávacích programů.

- ◆ Závěrečné vyhodnocení za příslušný školní rok.
- ◆ V rámci supervize.

### **Návaznosti/vhodné kombinace**

Program je provázaný s dalšími vzdělávacími programy našeho Centra (např. Kazuistický seminář, Bálintovská skupina pro pedagogy, Metodika vedení třídnických hodin).

### **Doporučená spolupráce**

- ◆ odborní lektoři pro výběrové semináře (policisté, sociální pracovníci, pracovník KHS, religionista, lékař, psychiatr, duchovní atd.)
- ◆ školní metodici prevence

### **Zdroje financování**

- ◆ dle úspěšnosti v grantových projektech se odvíjí finanční zabezpečení programu (projekty MŠMT, JM kraj, MMB a jiné)
- ◆ vedení programů je realizováno v rámci běžného pracovního úvazku
- ◆ materiální zajištění programů hrazeno PPP a z projektů
- ◆ supervizor programu je hrazen PPP a z projektů

### **Formy podpory (internet, vzdělávání, materiál atd.)**

K podpoře programu je možné využívat všechny dostupné informační zdroje. Pro účastníky programu jsou k dispozici pracovní listy.

### **Realizátor**

**Název organizace:** Poradenské centrum pro drogové a jiné závislosti při PPP Brno

**Adresa:** Sládkova 45, 613 00 Brno

**Tel./fax:** +410 548 526 802

**E-mail:** sladkova@pppbrno.cz

**Internet:** www.poradenskecentrum.cz

# Metodika prevence užívání návykových látek Unplugged

Miroslav Charvát, Lucie Jurystová, Roman Gabrhelík

## Základní informace o programu

<b>Úroveň provádění:</b>	všeobecná
<b>Oblast zaměření:</b>	specifická prevence užívání návykových látek
<b>Cílová skupina:</b>	žáci 6. tříd ZŠ, tj. věk 11 až 13 let
<b>Forma:</b>	interaktivní
<b>Délka programu:</b>	12 vyučovacích hodin
<b>Poskytovatel:</b>	Sdružení SCAN ve spolupráci s Klinikou adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze a regionálními trenéry v metodice Unplugged

## Popis programu

Unplugged je programem (specifické) všeobecné primární prevence užívání návykových látek. Cílovou skupinou jsou žáci 6. tříd základních škol. Unplugged byl vytvořen týmem evropských odborníků v oblasti prevence a veřejného zdraví ve spojení s výzkumníky v rámci projektu EU-Dap (European Drug addiction prevention trial). V současnosti je Unplugged používán ve více než 20 zemích nejen v Evropě. Kurikulum programu Unplugged má tyto hlavní charakteristiky:

- ◆ Cílovou skupinou programu Unplugged jsou žáci ve věku 11 až 13 let (tj. 6. tříd základních škol), pracuje se přitom s celými třídními kolektivy.
- ◆ Program vychází z principů komplexního vlivu sociálního prostředí, rozvoje životních dovedností, dále využívá též principu normativních přesvědčení.
- ◆ Důraz je kladen na interaktivní předávání informací a zvyšování kompetencí a dovedností pomocí detailně a profesionálně připravených aktivit.
- ◆ Program se skládá z dvanácti lekcí, které jsou připraveny tak, aby bylo možno provést každou z nich v rámci jedné vyučovací hodiny.
- ◆ Lekce jsou zaměřeny na prevenci užívání konopných drog, tabáku a alkoholu a též případně dalších legálních i nelegálních drog (léky, pervitin, kokain atp.).

- ◆ Lekce se svým zaměřením též dělí na tři komponenty: 4 lekce jsou věnovány informacím a postojům, 4 lekce interpersonálním dovednostem a 4 lekce intrapersonálním dovednostem.

Program Unplugged nabízí ucelenou metodiku, která se skládá z těchto materiálů: tištěná metodika pro učitele (manuál), barevné pracovní sešity pro žáky, sada kartiček s kvízovými otázkami, implementační příručka, program preventivních informačních setkání pro rodiče a další. Ukázky těchto materiálů (první verze metodiky) lze zdarma po registraci stáhnout na <http://www.eudap.net>. V současné době je v praxi používána již druhá, revidovaná verze materiálů z roku 2007.

Pro zájemce o realizaci programu z řad školních metodiků prevence, pedagogů se zájmem o prevenci, výchovných poradců, školních psychologů či speciálních pedagogů je v současné době nabízen kurz Metodika prevence užívání návykových látek Unplugged vedený certifikovanými trenéry (Sdružení SCAN, akreditace u MŠMT, č. 25 672/2010-25-626). Kurzy a další odborná a materiální podpora k metodice Unplugged jsou realizovány ve spolupráci s Klinikou adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze ([www.adiktolog.cz](http://www.adiktolog.cz)).

### Východiska programu

Program Unplugged představuje osnovy pro školní drogovou prevenci na druhém stupni základní školy vycházející z teoretických konceptů Komplexního vlivu sociálního prostředí (dále i CSI = Comprehensive Social Influence) a Modelu znalosti – postoje – chování (dále i KAB = Knowledge – Attitude – Behavior).

Koncept CSI bere při preventivním působení kromě vlivu rodiny a školy v potaz i vrstevnický vliv. Jednotlivé lekce představují a procvičují různé typy chování pro posílení postojů a dovedností napomáhající odolávání např. právě vrstevnickému tlaku užívat drogy. Vliv sociálního prostředí je však v konceptu metodiky Unplugged současně chápán jako faktor protektivní. Jako ilustraci můžeme uvést dobrý vliv party, která svým zájmem o sport či jinou volnočasovou aktivitu motivuje své členy k zdravému životnímu stylu. Výhledovým cílem CSI přístupu je vybavit dospívající konkrétními dovednostmi a nástroji pro odolávání vlivům sociálního prostředí i v dalších kontextech. Interaktivní metody používané v programu Unplugged se zaměřují na zvyšování kompetencí začlenit do postojů k drogám či jejich užívání také vztahy k druhým osobám a budovat kolem sebe silnou sociální síť.

Dalším cílem programu Unplugged, dle modelu KAB, je podporovat žáky, aby se dozvěděli o návykových látkách i zdravotních následcích jejich užívání pravdivé a objektivní informace. V KAB jde ovšem o orientaci nikoliv pouze na úroveň informací, ale především i na kvalitu postojů a následnou změnu chování. Kvalita postojů a změna chování často nemusí s rozsahem a hloubkou poznatků přímo souviset. Součástí programu je proto získání relevantních

sociálních dovedností a dovedností potřebných pro život, jako například posílení schopnosti mladých lidí čelit tlaku k užívání návykových látek zvýšeným sebevědomím, nácvikem asertivity a schopnosti odmítat, zkvalitněním sociální komunikace a schopnosti obstát v kolektivu a také např. řešit problémy sociálně přiměřeným způsobem.

Mezi další účinné faktory programu Unplugged patří jeho délka. Počet lekcí byl stanoven na základě studií, podle nichž jsou programy s méně než deseti hodinami méně účinné než programy delší (EUDAP, 2007).

### **Cíle programu**

Program Unplugged se primárně zaměřuje na:

- ◆ snižování počtu dětí začínajících užívat alkohol, tabák a další návykové látky,
- ◆ oddálení prvního kontaktu s drogami do pozdějšího věku,
- ◆ oddalování přechodu od experimentování s drogami k pravidelnému užívání.

Cílem preventivního působení v Unplugged je především ovlivnit rizikové chování ve vztahu k drogám prostřednictvím již zmíněných principů CSI a KAB. Hlavní dovednosti (kompetence), na nichž program staví a které se u žáků snaží rozvíjet, představuje: kritické myšlení, řešení problémů, rozhodování, kreativní myšlení, efektivní komunikace, vztahové dovednosti, sebevědomění, empatie, zvládnání emocí či revize normativních přesvědčení. Z toho vyplývá, že kromě vlivu na užívání drog a návykového chování obecně má program Unplugged potenciál pozitivně působit i na omezení všech druhů rizikového chování u zmíněné cílové skupiny dospívajících.

### **Cílová skupina**

Cílovou skupinou programu Unplugged jsou žáci ve věku 11 až 13 let, tj. žáci 6. tříd základních škol, popřípadě příslušných ročníků víceletých gymnázií. Programu se vždy účastní celý třídní kolektiv.

Preventivní působení v oblasti užívání návykových a psychotropních látek by mělo předcházet období, kdy se s nimi dospívající dle výzkumů dostávají poprvé do kontaktu. V programu Unplugged je možné předávané informace přizpůsobit jednak věku žáků, jednak lokálním specifickým. (Například u žáků 6. tříd se zaměříme více na ty látky, s nimiž se spíše setkají, jako je alkohol, cigarety a marihuana a není nutné probírat detaily o látkách, které neznají, např. pervitin nebo heroin. Stejně tak v regionu, kde se častěji vyskytuje užívání pervitinu, není nutné nadbytečně diskutovat o účincích kokainu.)

## Časová struktura

Program Unplugged se standardně skládá z 12 lekcí po 45 minutách. Lekce by měly být rozloženy rovnoměrně na přibližně celý školní rok, minimálně na jedno pololetí, jelikož pravidelnost je jedním z důležitých faktorů. Interval mezi lekcemi je vhodné nastavit tak, aby se lekce konaly minimálně 1krát za týden, ideálně však 1krát za 3 týdny. V případě konání lekcí častěji (např. 2krát do týdne) není ponechán dostatek času pro zažití, ověřování a vyzkoušení získaných dovedností žáky v jejich reálném životě. Naopak v případě příliš velkých odstupů (např. jednou za měsíc) se zase vytrácí pocit kontinuální práce na tématu a pro pedagoga realizujícího lekce je obtížné navazovat na předchozí lekce, neboť jejich obsah bývá žáky již zapomenut.

Jedna lekce programu Unplugged je koncipována pro jednu vyučovací hodinu. Nicméně dle poznatků z pilotní evaluace programu (Jurystová, Gabrielík & Miovský, 2009) a zkušeností lektorů z řad učitelů je patrné, že bývá často obtížné vtěsnat se s obsahem jedné lekce do vymezených 45 minut. Je proto přípustné rozdělit obsah takové lekce na dvě setkání, díky čemuž celý program (složený z 12 lekcí) může ve výsledku představovat například až 20 vyučovacích hodin.

## Obsah programu a doporučení pro realizaci

Lekce programu Unplugged jsou zaměřeny na 3 klíčové oblasti:

- ◆ Informace a postoje
- ◆ Interpersonální dovednosti
- ◆ Intrapersonální dovednosti

Tyto tři kategorie nejsou v celém programu seřazeny postupně za sebou. Program tak nabízí hladkou a rozmanitou návaznost vyučovacích hodin, ve kterých se v průběhu jeho realizace rozvíjí skupinová dynamika i interaktivita. Tabulka 1 nabízí přehlednou informaci o typu aktivit i charakteru jednotlivých lekcí v programu Unplugged.

Lekce	Název	Aktivity	Cíle	Zaměření
1	Zahájení programu UNPLUGGED	Prezentace, skupinová práce, správa smluv (contract management), domácí úkoly	Úvod do programu, stanovení pravidel pro vyučovací hodiny, reflektování znalostí o drogách	Info
2	Chceš patřit do skupiny?	Hraní rolí, plenární diskuse, hra	Vyjasnění skupinových vlivů a očekávání	Intra
3	Poznej mýty a fakta o alkoholu	Skupinová práce, koláž, hra	Informace o různých faktorech, které ovlivňují užívání drog	Info
4	Je to, čemu věříš, podloženo fakty?	Prezentace, plenární diskuse, skupinová práce, hra	Pěstování kritické evaluace informací, reflexe ohledně rozdílů mezi vlastními názory a aktuálními daty, korekce norem	Intra



Lekce	Název	Aktivity	Cíle	Zaměření
5	Poznej mýty a fakta o kouření	Kvíz, plenární diskuze, zpětná vazba, hra	Informace o účincích kouření, diferenciaci očekávaných a skutečných účinků a krátkodobých a dlouhodobých účinků	Info
6	Neboj se projevit!	Hra, plenární diskuze, skupinová práce	Adekvátní komunikace emocí, rozlišování mezi verbální a neverbální komunikací	Inter
7	Uč se hájit svoje názory	Plenární diskuze, skupinová práce, hraní rolí	Pěstování asertivity a respektu k ostatním	Intra
8	Hvězda večírku	Hraní rolí, hra, plenární diskuze	Rozpoznání a uznání pozitivních vlastností, přijímání pozitivní zpětné vazby, nacvičování a reflexe ohledně navazování kontaktů s ostatními	Intra
9	Poznej mýty a fakta o nelegálních drogách	Skupinová práce, kvíz	Informace o pozitivních a negativních účincích užívání drog	Info
10	Dovednosti pro zvládání obtížných situací	Hra, prezentace, plenární diskuze, skupinová práce	Vyjadřování negativních pocitů, vypořádávání se se slabými stránkami	Inter
11	Rozhodování a řešení problémů	Prezentace, plenární diskuze, skupinová práce, domácí úkoly	Strukturované řešení problémů, pěstování kreativního myšlení a sebekontroly	Inter
12	Drž se svého cíle	Hra, skupinová práce, plenární diskuze	Rozlišování mezi dlouhodobými a krátkodobými cíli, zpětná vazba ohledně programu a procesu v průběhu programu	Inter

POZN.: Info = informace a postoje, Inter = Interpersonální dovednosti, Intra = Intrapersonální dovednosti.

Tabulka 1 | Typ aktivit a charakter jednotlivých lekcí v programu Unplugged

Každá z lekcí je v metodice pro učitele (lektory) představena a popsána dle následující struktury:

- ◆ *Název lekce* – stručné shrnutí obsahu lekce, někdy pomocí poutavého nebo návodného jazyka. Lektor či lektorka jej může napsat na tabuli nebo použít jako pracovní název.
- ◆ *Několik slov o této lekci* – obsahuje východiska nebo motivaci k tématu lekce.
- ◆ *Konkrétní cíle* – v této sekci je popsán požadovaný výsledek jednotlivých částí lekce, např. cíle přípravy, cíle hlavní aktivity a kýžený efekt posilovaný v rámci ukončení hodiny. Většinou jsou uvedeny tři konkrétní cíle.
- ◆ *Co potřebujete* – zde najdou lektori informace o potřebném materiálním vybavení a pomůckách, které by měly být k dispozici pro realizaci aktivit.

- ◆ *Typy pro tuto lekci* – obsahují několik praktických nebo pedagogických rad a doporučení pro zdárné provedení dané lekce. Upozorňuje se zde i na případná obtížnější místa programu.
- ◆ *Zahájení lekce* – Jsou zde uvedeny aktivity navozující potřebnou atmosféru ve skupině. Lze ji chápat jako východisko nebo navození tématu hodiny.
- ◆ *Hlavní aktivity* – pro každou lekci je připraven detailní a konkrétní seznam navrhovaných aktivit. Navržené pořadí, struktura ani charakter aktivit v jednotlivých lekcích by se neměly měnit, jelikož byly navrženy na základě zkušeností a výzkumů.
- ◆ *Ukončení lekce* – v této sekci se provádí shrnutí hlavní aktivity a někdy i její vyhodnocení, a to buď v kolečku ve skupině, nebo pomocí dialogu s otevřenými otázkami. Lekci lze také ukončit pomocí hry, někdy i velmi krátké.
- ◆ *V kostce* – jde o velmi stručný přehled toho, o čem daná lekce pojednává. V průběhu lekce si podle tohoto přehledu může lektor průběžně kontrolovat, jestli nezapomněl na něco důležitého. Navíc, s jeho pomocí je jednodušší krátce o programu Unplugged informovat kolegy, rodiče nebo další osoby, které o něj projeví zájem (EUDAP, 2007).

### Personální nároky

Unplugged není postaven na triviální interaktivní práci se třídou, ale na lektora (nejčastěji pedagoga) klade zvýšené nároky. Z tohoto důvodu jej mohou realizovat pouze pracovníci, kteří prošli speciálním dvoudenním kurzem v metodice Unplugged (16 hodin), doplněným o intervizní setkávání v průběhu prvního roku realizace programu se třídou (12 hodin). Způsobilí pro vstup do kurzu a jeho absolvování jsou dle současné akreditace u MŠMT (Sdružení SCAN) pedagogičtí pracovníci splňující tyto podmínky:

- ◆ absolvované specializační studium pro školní metodiky prevence v rozsahu 250 hodin (nemusí aktuálně být ve funkci ŠMP),
- ◆ anebo pedagog s 5 lety praxe v roli školního metodika prevence či lektora preventivních programů a souhrnně s alespoň 60 absolvovanými hodinami kurzů s tematikou z oblasti primární prevence rizikového chování či práce se skupinou,
- ◆ anebo výchovný poradce se specializací, školní psycholog, etoped či oblastní metodik prevence v rámci pedagogicko-psychologické poradny s alespoň 1 rokem praxe (požadavek roční praxe platí pro všechny jmenované pozice).

Po konzultaci s certifikovaným trenérem metodiky Unplugged je přípustné z některých těchto požadavků částečně ustoupit (například specializační studium v rozsahu 250 hodin je teprve započaté, nebo se jedná o mladého pe-

dagoga, který ještě nemá celých 5 let praxe, ale má potřebné hodiny kurzů a pracuje se zájmem v oblasti prevence). Zejména se jedná o situace, kdy je na škole více pedagogických pracovníků, kteří kurz v metodice Unplugged absolvují a věnují se metodice Unplugged a alespoň jeden z nich výše uvedené podmínky zcela splňuje.

### **Kontraindikace/omezení**

Program není určen jako nástroj pro řešení pokročilých stadií jakéhokoliv rizikového chování. Stejně tak by se neměl aplikovat na problematické kolektivy, kde nepanují dobré vztahy nebo kde dokonce existuje podezření na výskyt šikany. Rovněž by program neměl být zahajován v návaznosti na aktuálně odhalený drogový případ či nález drog ve škole atp. Jde totiž o všeobecnou primární prevenci, nikoliv intervenci. Program by dále neměl být prováděn nevyškolenými osobami. V případě nesprávného užívání programu při práci s dětmi, stejně jako používání neoriginálních pracovních materiálů pro žáky (např. vlastní kopie pracovních sešitů) nelze zaručit jeho efektivitu a může být i škodlivý.

### **Evaluace**

K evaluaci programu Unplugged lze využít běžné nástroje jako u jiných preventivních programů. Vzhledem k tomu, že se jedná o prevenci užívání návykových látek, můžeme v tomto ohledu odkázat na nástroje, pomocí nichž lze detekovat prevalenci a incidenci tohoto typu rizikového chování u dané cílové skupiny. Kromě efektivitu programu lze evaluovat i celkové přijetí programu ze strany žáků (evaluace spokojenosti žáků), ale též pedagogů, případně i ostatních pracovníků školy. Více informací lze získat v publikaci Průvodce úspěšnou implementací osnov programů vycházejících z komplexního vlivu sociálního prostředí (EUDAP, 2008) nebo publikaci Primární prevence rizikového chování ve školství (Miovský, Skácelová, Zapletalová & Novák [eds.], 2010). Unplugged je jediný program všeobecné prevence, u něhož byla na reprezentativním vzorku experimentálně ověřena jeho efektivita (Miovský et al., 2011).

### **Materiální požadavky a pomůcky**

Pro realizaci programu je potřebné využívat především originální materiály Unplugged, tzn. metodiku pro učitele, pracovní sešity pro žáky a karty). Materiály distribuuje Sdružení SCAN (viz dále v textu). Jednoznačně nedoporučujeme používání neoriginálních černobíle okopírovaných či jinak nekvalitně reprodukováných materiálů. Vzhledem k příznivé neziskové ceně materiálů je vlastní kopírování zbytečně neekonomické a navíc je ohrožena efektivita programu (viz v předešlé kapitole „Evaluace“). Pro realizaci samotných lekcí programu není třeba nadstandardní vybavení a materiál. Postačí např. tabule, fixy, flipchart, papíry velikosti A4, velkoformátové nebo balící papíry, psací potřeby,

pastelky, běžné kancelářské potřeby či přístup ke kopírce atp. Konkrétně jsou jednotlivé pomůcky nutné pro realizaci lekcí definovány u každé z nich v manuálu pro učitele (sekce „Co potřebujete“).

### **Prostorové požadavky**

Nejčastější místo realizace programu je běžná třída, v níž je možnost přesouvání stolů a židlí pro kruhové uspořádání sezení. Pro řadu aktivit programu je potřeba trochu více prostoru. Flexibilně lze v případě potřeby využít například přilehlou chodbu nebo nahradit popsanou aktivitu obdobnou, avšak prostorově méně náročnou variantou. Při lekcích se využívají i stěny a nástěnky třídy, na něž se umísťují nejdůležitější shrnutí a výstupy z práce v jednotlivých lekcích. Ideální je, pokud tyto výstupy mohou ve třídě zůstat i po skončení realizace aktuální lekce.

### **Požadavky na supervizi/metodické vedení/intervizi**

Součástí kurzu Unplugged je 12 hodin následných skupinových intervizních setkávání lektora programu ve třídě (pedagoga) s certifikovaným trenérem metodiky Unplugged. Setkávání probíhají v průběhu realizace prvního roku programu a slouží k upevnění a rozšíření znalostí nabytých v kurzu, ale především ke sdílení, předávání a hodnocení zkušeností z praktického vedení programu ve třídě. Časová dotace setkání je rozdělena na 3–4 etapy dle domluvy skupiny a trenéra.

### **Ověření efektivity programu**

Projekt ověřování efektivity programu Unplugged v ČR byl zahájen na podzim 2007. Koordinátorem této výzkumné akce pro ČR byla Klinika adiktologie 1. LF UK v Praze, která projekt realizovala spolu s partnery v zapojených regionech. Hlavní část proběhla ve školním roce 2007/2008. Celkem se projektu účastnilo 80 škol s téměř 2000 žáky, kteří byli rozděleni do kontrolní a experimentální skupiny. Míra účinnosti programu byla zjišťována prostřednictvím dotazníkových šetření mezi zapojenými žáky. Šetření byla realizována v pravidelných intervalech (před intervencí – započítím programu Unplugged, ihned po skončení intervence, a dále za 3 měsíce, 12 měsíců, 15 měsíců a 24 měsíců od ukončení intervence). Dotazníky byly zaměřeny na rizikové chování, zejména pak na užívání návykových látek (Gabrhelík et al., 2012; Novák et al., 2011). Bylo prokázáno, že program Unplugged je program efektivní v prevenci užití tabáku a konopných drog v posledním měsíci, časté opilosti v posledním měsíci, a celoživotní prevalenci užití dalších nelegálních drog (Gabrhelík et al., 2012). Dle výzkumů byl prokázán poněkud silnější preventivní účinek programu Unplugged u chlapců oproti děvčatům, i u nich však působí preventivně.

Na základě výsledků evaluace jeho procesu implementace byl program inovován a adaptován na prostředí českých škol a žáků. V průběhu pilotní implementace byla zajišťována odborná podpora realizátorům programu, pedagogům ZŠ, formou pravidelných setkávání s regionálními koordinátory programu (Jurystová & Miovský, 2010).

### **Návaznosti/vhodné kombinace**

Vhodným doplňkem realizace programu Unplugged ve třídách pro žáky je Program pro rodiče. Hlavním cílem tohoto programu je zvýšit povědomí rodičů o rizikových i ochranných faktorech v rodině, které souvisejí s užíváním drog v raném dospívání, a motivovat je k uplatňování autoritativního stylu výchovy (tj. uplatňování větší míry kontroly a pozitivního povzbuzování dítěte v jeho snahách o samostatnost a nezávislý úsudek). Takový přístup vyžaduje klidný a ochraňující postoj rodičů ke svým dětem, spojený nejen s jejich přijímáním, ale též s povzbuzováním individuálních, nezávislých rozhodnutí dítěte.

Program pro rodiče zahrnuje tři večerní lekce (setkání) v téže škole (vždy jedna lekce za měsíc) na témata:

1. Jak lépe chápat dospívající
2. Být rodičem dospívajícího člověka znamená růst společně
3. Mít dobrý vztah s vlastním dítětem také znamená umět nastavit pravidla a hranice

V programu se dále uplatňuje distribuce diskutovaných informací formou letáku všem rodičům cílové skupiny programu Unplugged. Konkrétní cíle programu pro rodiče jsou:

- ◆ informovat rodiče o možném vlivu rodiny na užívání návykových látek dospívajícím;
- ◆ pomoci rodičům chápat změny, kterými jejich děti v období dospívání procházejí z hlediska rozvoje a formování identity, a chápat užívání návykových látek v těchto souvislostech;
- ◆ pomoci rodičům stanovit v rodině jasná pravidla a zlepšit jejich vyjednávací dovednosti;
- ◆ zvýšit vnímavost rodičů ke strategiím, které upevňují rodinné vazby.

### **Formy podpory (internet, vzdělávání, materiál atd.)**

V současné době se na základě mezinárodní koncepce diseminace v České republice rozvíjí síť školitelů Unplugged (certifikovaných trenérů). Na mezinárodním poli je za každý stát odpovědný tzv. master trenér, který garantuje obsahovou kvalitu realizovaných školení, hierarchicky níže jsou certifikovaní trenéři, kteří (obdobně jako master trenér) v této metodice přímo vzdělávají pedagogické pracovníky. Všichni trenéři jsou rovněž garanty odborného zájmu po dobu realizace programu ve škole prostřednictvím průběžných setká-

vání s vyškolenými absolventy kurzu, tedy nejčastěji pedagogickými pracovníky, kteří program aktuálně ve třídách uskutečňují.

V rámci dvoudenního školení v metodice Unplugged (16 hodin) určeného pro přímé realizátory programu ve třídách jsou probírány základní informace o programu, zejména o jeho struktuře, filozofii a metodách, které je zapotřebí pro práci se životními dovednostmi a sociálním vlivem ovládat. Trenér se zaměřuje na postoje učitelů a důležité otázky spojené se stylem výuky. Školení není pouze instruktážní, ale také vysoce interaktivní a účastníci si nacvičují části lekcí a aktivit využívaných v programu. Při takovýchto aktivitách mají frekventanti kurzu možnost vyzkoušet si program sami na sobě a ocitnout se na židlích, na nichž později zasednou jejich žáci.

Součástí kurzu je i 12 hodin následných skupinových setkávání s lektorem během realizace programu rozdělených do 3–4 etap, v rámci nichž si účastníci upevňují a rozšiřují znalosti nabyté v kurzu, sdílejí, předávají a evaluují zkušenosti z realizace programu ve třídě. Podmínkou získání osvědčení je naplnění 90% docházky z dvoudenního kurzu a 80% docházky z průběžných setkávání. Osvědčení dokládá oprávnění k používání metodiky Unplugged a rovněž k pořízení materiálů pro program: Manuál pro učitele, barevné pracovní sešity pro žáky a karty.

Kurzy v metodice Unplugged mohou být realizovány pouze certifikovanými trenéry, kteří splnili všechny podmínky pro získání osvědčení a spolupracují a nadále se odborně rozvíjejí ve spolupráci s master trenéry metodiky Unplugged v ČR. Aktuální seznam trenérů je veřejně dostupný na webových stránkách Kliniky adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze ([www.adiktologie.cz](http://www.adiktologie.cz)).

### **Přibližná cena programu**

Cena dvoudenního kurzu v metodice Unplugged i s následnými intervizními setkáními a jednou sadou materiálů činí cca 2100 Kč (nabídka Sdružení SCAN).

Po absolvování kurzu je možné u Sdružení SCAN, [www.scan-os.cz](http://www.scan-os.cz), tyto pracovní materiály objednat (ceny jsou platné pro rok 2012):

- ◆ Unplugged set pro třídu (1 metodika pro učitele, 25 sešitů pro žáky, 1 karty) za 1250 Kč
- ◆ Unplugged metodika pro učitele (1 ks) za 137 Kč
- ◆ Unplugged karty (1 sada karet) za 47 Kč
- ◆ Unplugged pracovní sešit pro žáka (1 ks) za 44 Kč

### **Realizátor**

Sdružení SCAN ve spolupráci s Klinikou adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze a regionálními trenéry v metodice Unplugged  
Platná akreditace MŠMT č. j. 25 672/2010-25-626

**Název organizace:** Sdružení SCAN, o. s.

**Adresa:** Hanákova 710, 666 03 Tišnov

**Internet:** [www.scan-os.cz](http://www.scan-os.cz)

**Název organizace:** Klinika adiktologie, 1. LF Univerzity Karlovy v Praze  
a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze,

**Adresa:** Apolinářská 4, 120 00 Praha 2

**Internet:** [vzdelavani@adiktolog.cz](mailto:vzdelavani@adiktolog.cz); [www.adiktologie.cz](http://www.adiktologie.cz) a [www.adiktolog.cz](http://www.adiktolog.cz)





# Minimalizace šikany

Jana Udatná

## Základní informace o programu

<b>Úroveň provádění:</b>	všeobecná
<b>Oblast zaměření:</b>	specifická – šikana a extrémní projevy agrese, kyberšikana
<b>Cílová skupina:</b>	učitelé a vychovatelé základních a středních škol
<b>Forma:</b>	interaktivní
<b>Délka programu:</b>	72 hodin
<b>Poskytovatel:</b>	vzdělávací program realizuje Aisis o. s., Gorkého 499, 272 00 Kladno

## Popis programu

Přestavujeme program Minimalizace šikany (MIŠ) ukazující jednu z možných cest, jak lze snižovat výskyt šikany na základních a středních školách v celé ČR. Záměrem projektu Minimalizace šikany je předat pedagogické veřejnosti ověřené nástroje a postupy pro práci se šikanou a pro její efektivní prevenci. Cílovou skupinou programu jsou učitelé a vychovatelé základních a středních škol.

Program se skládá z cyklu seminářů A, B, C a D, na které navazují konzultace přímo na škole. Semináře na sebe navazují a staví na znalostech z předcházejícího; nelze je tedy organizovat samostatně bez návaznosti. Techniky a aktivity vzdělávání jsou voleny tak, aby pomohly učitelům pochopit vnitřní procesy fenoménu šikanování, aby účastníci seminářů rozpoznali a procítili jemné nuance problematiky šikany, na jejíž řešení nelze dát jednoznačný návod. Cílem vzdělávání je pedagogům pomoci chápat vnitřní skryté mechanismy uvažování, které mohou pomoci nalézat správná řešení na velmi rozmanité situace a projevy šikany.

Konzultace, které navazují na vzdělávání, mají za cíl nabyté poznatky zapracovat do systému školy; nedopustit, aby zůstaly jen v poznámkách ze seminářů, ale aby učitelé dokázali změnit zažitý a často nepřilíš funkční systém prevence a (ne)řešení šikany. Konzultant pracuje s týmem učitelů individuálně a pomáhá mu nacházet důležité body, které je třeba změnit. Pod vedením konzultanta tak například mnohé školy začaly řešit situace ve třídách, o kterých všichni věděli, že je tam problém, ale nevěděli, kde přesně a jak řešit, mnohé školy začaly i vyhledávat příležitosti, jak s dětmi mluvit o vztazích, jak s nimi

nastavit fungující pravidla, nenechávají bez odezvy informace o problému s tím, že „to si děti vyřeší samy“ a tak dále.

Struktura programu je sestavena a účinnost ověřena pilotním projektem Minimalizace šikany, v letech 2005–2007 jej iniciovala a financovala Nadace O<sub>2</sub>.

### **Východiska programu**

Šikanování je jev, který se za určitých podmínek může rozvinout v jakékoliv skupině a jeho aktérem se může stát prakticky kdokoli. Ať již v roli šikanovaného, šikanujícího nebo toho, který je tomuto jevu vystaven v roli „pozorovatele“, se všemi důsledky, kterými šikanování ovlivňuje jeho prožívání, vztah k normám i celý vývoj osobnosti. Šikanování může jedince provázet po celou dobu jeho života. Známe je nejenom ve školním, ale i podle průzkumů už v předškolním věku (např. Kolář, 2009), v nejrůznějších zájmových skupinách a na pracovišti (popisované jako mobbing a bossing). Vyskytují se ale také případy šikany na lůžkových odděleních nemocnic (např. psychiatrii), mezi nájemníky domů a relativně často se můžeme setkat s projevy šikany mezi klienty domovů seniorů.

Školní prostředí je vhodným prostorem pro realizaci programu Minimalizace šikany. Důvodem vzniku projektu MIŠ – Minimalizace šikany – byl alarmující výskyt šikany na školách (např. Kolář, 2005), který je zčásti ovlivněn nejen obecnou neznalostí zákonitostí různých forem a stadií vývoje šikany, ale současně i malou připraveností pedagogů šikanování řešit.

Obecně projekt MIŠ vychází z poznatků zahraničních expertů v této oblasti, jako jsou Michele Eliotová, Peter Smith, Evelyn Fieldová a především Dan Olweus. Vlastní program projektu Minimalizace šikany potom vychází z práce dr. Michala Koláře, který navazuje na vědeckou práci norského autora Dana Olweuse. Michal Kolář byl garantem Minimalizace šikany v době jeho pilotní fáze (2005–2007) a program staví na jeho práci popsané v knize Bolest šikanování. Program vzdělávání vychází z definice šikanování a popisu pěti stadií, kterými patologie vztahů pojmenovaná šikana prochází, klade důraz na pochopení trojrozměrného pohledu na šikanování a rozpoznání stadií pomocí kritérií vycházejících z definice. Právě rozlišování pěti stadií šikany a alternativní postupy řešení považujeme za klíčové a kvalitativně odlišné od obecných postupů, které nabízejí britští autoři.

### **Cíle programu**

Cílem Minimalizace šikany je ukázat cestu, jak účinně snížit výskyt šikany na škole a nabídnout program k širokému použití na základních a středních školách v celé ČR.

Záměrem projektu MIŠ – Minimalizace šikany – je předat pedagogické veřejnosti ověřené nástroje a postupy pro práci se šikanou. De facto tedy vytvořit podmínky k systémovému zavádění Českého školního programu proti šikanování, který popsal a experimentálně ověřil odborný garant projektu dr. Michal Kolář.

### **Cílem vzdělávání je naučit pedagogy**

- ◆ nastavit bezpečné klima ve třídě,
- ◆ rozpoznat šikanu od kamarádského „popichování“,
- ◆ určit stádium šikanování a zvolit správný postup řešení,
- ◆ vést rozhovory s informátorem, obětí, agresorem; umět bezpečně vyšetřit situaci,
- ◆ vědět, jak a kdy spolupracovat s dalšími organizacemi (poradny, policie, OSPOD apod.),
- ◆ jak komunikovat s rodiči a veřejností v případě výskytu šikanování.

### **Cílem konzultací na škole je**

- ◆ pomoci týmu pedagogů zlepšit systém prevence a řešení šikany na jejich škole uvedením poznatků ze seminářů do praxe
- ◆ spolupracovat na vytvoření vlastního, na míru sestaveného programu proti šikanování
- ◆ podpořit týmovou spolupráci pedagogů v prevenci i řešení šikany
- ◆ spolupracovat na vytvoření krizových scénářů
- ◆ spolupráce při řešení aktuálního případu šikany

### **Cílová skupina**

Program je určen všem pedagogům, kteří pracují se skupinami dětí a jsou tedy zodpovědní za jejich bezpečí během výuky. Programu se mohou účastnit pedagogové bez ohledu na druh pedagogické práce, délku praxe i věkovou skupinu dětí, se kterou pracují.

Pedagogům obecně chybí kompetence ke kvalifikovanému a profesionálnímu zacházení se situacemi, které mohou být definovány jako šikanování, ne-umí je správně rozpoznat a volit správná řešení a jsou to právě pedagogové, kteří mají zásadní vliv na klima ve školní třídě a zmíněnou zákonnou odpovědnost za bezpečí dětí. Proto je program Minimalizace šikany určen pedagogům – profesionálům, kteří nejen pomyslně drží v rukou klíč k řešení situací šikany, jež jsou pro děti a jejich rodiče z jejich pozic obtížně řešitelné, ne-li neřešitelné.

S odkazem na pyramidu potřeb dle Maslowa je zřejmé, že potřeba bezpečí, která je hned po fyziologických potřebách nejdůležitější lidskou potřebou, má přímý vliv na kvalitu vzdělávacího procesu. To je další vážný důvod, proč je vzdělávání Minimalizace šikany připraveno a cíleno pro pedagogy.

Kompletní program Minimalizace šikany je nastaven pro tým pedagogů z jedné školy a má ambici pomoci uskutečnit na škole systémovou změnu v prevenci a řešení šikany. Pro jednotlivce je určena vzdělávací část A–C Minimalizace šikany a cílí na získání kompetencí v tématu šikany u jednotlivců – účastníků seminářů. Tato část nemá ambice na systémové změny, protože ty jednotlivec může realizovat velmi obtížně.

## Časová struktura

Klíčovými prvky programu Minimalizace šikany jsou vzdělávací semináře pro týmy pedagogů a na ně navazující konzultace.

### Vzdělávací semináře

Čtyři dvoudenní semináře (A, B, C, D), kterých se ideálně účastní výrazná část pedagogického sboru včetně zástupce vedení školy (přibližně 8–12 účastníků v závislosti na velikosti školy). Během seminářů A, B, C se pedagogové vzdělávají ve skupinách po přibližně 15 účastnících, které jsou tvořeny pedagogy různých škol tak, aby si mohli vzájemně vyměňovat zkušenosti. Vedení škol tvoří samostatnou – ředitelskou skupinu, ve které řeší problémy šikany v souvislosti s řízením škol. Na posledním semináři se jednotlivé školy sejdou a společně s vedením vytvoří preventivní program proti šikanování. Je možná i organizační forma, kdy se seminářů A–D účastní tým z jedné sborovny.

Hodinová dotace jednoho semináře je 18 výukových hodin, celkem cyklus představuje 72 hodin vzdělávání. Během semináře se pracuje v blocích dlouhých 1,5 hodiny. Semináře se ideálně konají s odstupem cca 4 týdnů, takže celým cyklem účastníci projdou asi za 3–4 měsíce.

### Konzultace na školách

Konzultace na školách probíhají po absolvování vzdělávacích seminářů a trvají minimálně 4 měsíce. Po celou dobu je škole k dispozici zkušený lektor, který jim pomáhá při zavádění změn v prevenci a řešení šikany do školní praxe. Ideální dotace je celkem 40 hodin konzultací během 4 měsíců.

Celý program tedy je rozložen přibližně do 8 měsíců, tj. téměř do jednoho školního roku.

### Modifikace:

Otevřené semináře pro jednotlivce obsahují pouze vzdělávací moduly A, B a C (bez semináře pro tým a bez konzultací), lze organizačně rozvrhnout do modelu A/B a B/C – dva třídní semináře, dotace 3 × 18 hodin, celkem 56 hodin vzdělávání).

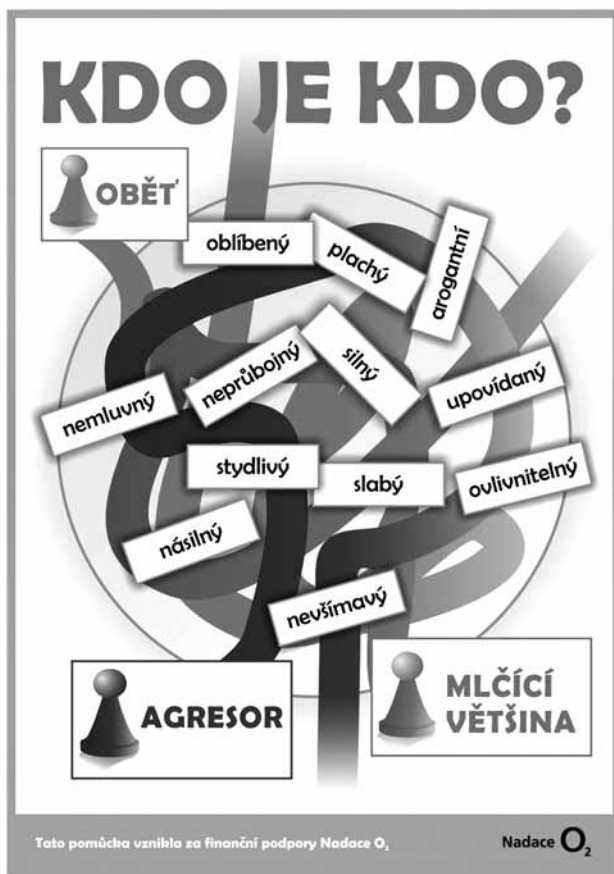
## Obsah programu a doporučení pro realizaci

### Vzdělávací seminář A

Úvodní vzdělávací seminář si klade za cíl seznámit učitele s šíří a hloubkou problematiky šikanování, uvést šikanování do souvislosti s tématy bezpečné klima a skupinová dynamika. Účastníci budou po absolvování semináře umět rozeznat šikanu od škádlení, budou znát základní příčiny a klasifikaci šikany, zamyslí se nad typologií rolí (viz obrázek 1). Získané poznatky si vyzkoušejí v modelových situacích a ukážou na kazuistikách.

Klíčové komponenty úvodního semináře:

- ◆ práce s pravidly, bezpečné klima,
- ◆ znaky šikany: záměrnost, opakovanost, dlouhodobost, nepoměr sil, samoučelnost, definování pojmů a rozpoznání znaků šikany,
- ◆ rozdíl mezi škádlením a šikanou (šetřit pojmem šikana, uvědomění si, co už není šikana, kdy jde o legraci,...),
- ◆ podmínky vzniku šikany a výskyt šikany, příčiny,
- ◆ skupinová dynamika (neoddělitelná),
- ◆ pohledy na šikanu – vnější, vnitřní.



Obrázek 1 | Ukázka metodické pomůcky používané na vzdělávacím semináři

## Vzdělávací seminář B

Druhý modul navazuje na znalosti a pochopení základních pojmů a souvislostí problematiky šikanování z úvodního modulu. Základním obsahovým tématem je rozlišení stadií šikanování podle základních rysů s ohledem na různorodost projevů a kontextu výskytu šikanování. Účastníci se naučí rozlišovat počáteční a pokročilá stadia šikanování, poznají, kde je potřeba odborné pomoci zvenku a které situace zvládne pedagog sám. Učitelům představíme trojrozměrný pohled na šikanování a předvedeme jednotlivé metody zvládnutí šikany. Základem práce je řešení modelových situací a práce s kazuistikami.

Klíčové komponenty druhého semináře:

- ◆ trojrozměrný pohled na šikanování,
- ◆ role pedagoga + práce s úvodní informací, šetření,
- ◆ rozlišení počátečního a pokročilého stadia šikanování, odhad závažnosti podle kritérií; kde je potřeba odborné pomoci zvenku a co zvládne pedagog sám,
- ◆ kyberšikana obecně a výzkum kyberšikany – výsledky šetření.

## Vzdělávací seminář C

Třetí modul využívá znalostí účastníků z modulu A a B a staví na nich. Učitel, který umí popsat nežádoucí chování a podle kritérií určit stadium, do něhož se šikanování rozvinulo, se dokáže kvalifikovaně rozhodnout, zda na řešení daného případu stačí sám, nebo zda je nutná pomoc odborníků zvenku. V mo-



Obrázek 2 | Účastníci programu Minimalizace šikany trénují vedení rozhovoru

dulu C se učitelé naučí, jak správně řešit počáteční stadia šikany, která jsou v jejich kompetenci a dozví se, kam se obrátit o pomoc a jak má skutečná odborná pomoc vypadat. Účastníci si vyzkouší vedení rozhovorů (viz obrázek 2).

Klíčové komponenty třetího semináře:

- ◆ algoritmus řešení šikany „Devítikrokovka“,
- ◆ krizový scénář,
- ◆ intervenční programy pro práci se třídou,
- ◆ základní diagnostika skupiny – metody,
- ◆ servisní organizace a spolupráce s nimi,
- ◆ bezpečné klima.

#### Vzdělávací seminář D

Základem tohoto modulu je práce se sborovnou (viz obrázek 3). To znamená, že je určen pro celé týmy učitelů z jedné školy včetně vedení školy. Cílem je nastavit reálné kroky, které povedou ke změně přístupu všech pracovníků školy k tématu šikanování, k nastavení týmové spolupráce při řešení a prevenci šikany. Pracovníci školy si určí a rozdělí kompetence, vypracují Minimální preventivní program pro oblast šikany s popisem veškerých kroků, které v prevenci šikanování podniknou. Vypracují také scénáře mezních situací, podle kterých budou postupovat v případě zjištění případu šikanování nebo výbuchu skupinového násilí.



Obrázek 3 | Programu Minimalizace šikany se účastní kompletní učitelův sbor

## Konzultace

Po absolvování všech vzdělávacích seminářů účastníci implementují svůj preventivní program proti šikanování do režimu školy. V tomto období, které dle našich zkušeností trvá cca 4 měsíce, je jednotlivým školám k dispozici zkušený lektor, jenž jezdí na „svou“ školu a pomáhá při zavádění změn a novinek do školní praxe. Lektor má k dispozici portfolio aktivit, které může škole v rámci konzultací poskytnout.

Toto období považujeme za klíčové pro správné nastavení všech změn, plánů a scénářů a pro budoucí fungování programu Minimalizace šikany na jednotlivých školách. Nestranný pohled zkušeného lektora napomáhá k hladšímu a efektivnějšímu zavedení akčního plánu a scénáře mezních situací na škole. Rozsah konzultací se stanovuje individuálně podle potřeb a velikosti školy, základní rozsah je 40 hodin.

## Personální nároky

Program mohou vést výhradně lektoři, kteří jsou součástí odborného týmu Minimalizace šikany.

Tým má v současnosti 24 odborníků po celé ČR, kteří v projektu dlouhodobě pracují a buď se podíleli na tvorbě programu od jeho vzniku, nebo absolvovali 180hodinový výcvik pro lektory Minimalizace šikany.

Profesně jsou lektoři Minimalizace šikany psychologové, nebo pedagogové s praxí v poradenství, většinou absolventi sebezkušenostních výcviků s dlouhodobým zájmem o problematiku šikanování a praxí ve školských zařízeních.

Seznam lektorů Minimalizace šikany včetně profesního CV je dostupný na: [www.minimalizacesikany.cz](http://www.minimalizacesikany.cz)

Služby lektorů/semináře si lze objednat a realizovat je v regionu, nebo přímo na škole.

## Kontraindikace/omezení

Program je obtížně aplikovatelný, pokud má pedagogický sbor vážné vztahové problémy; např. je rozdělený na nespolupracující frakce (např. kabinet 1. a 2. stupeň jsou oddělené a nevnímají se jako tým jedné školy), sborovna aktivně nespolupracuje s vedením, jde o sbor sloučený např. ze dvou škol a původní sborovny nejsou sjednocené, ředitel není dostatečnou autoritou, nefunguje otevřená komunikace mezi vedením a sborovnou apod. V takových případech se značná část energie a pozornosti spotřebovává na vztahový problém dospělých a tým dospělých není schopen vnímat jemné nuance dětských problémů a citlivě je řešit a komunikovat. Řešení vztahových problémů sboru (teambuilding pod odborným vedením, koučování apod.) by mělo předcházet účasti sborovny v programu Minimalizace šikany.



Program se zabývá vztahy, patologií vztahů a obsahuje doporučení pro práci se skupinou v různých situacích; upozornění na možná rizika včetně doporučení obrátit se na odborníky při odhadu situace na pokročilou šikanu. Program výslovně deklaruje rozdělení kompetencí mezi pedagogy (počáteční šikana) a odborníky z poraden a SVP (pokročilá šikana), účastníci dostávají kompletní informace o kompetencích a zákonných povinnostech policie a orgánů OSPOD a jsou poučeni o způsobech spolupráce s nimi.

### **Evaluace**

V rámci vzdělávání A–D používáme interní evaluační dotazník, který obsahuje otázky týkající se témat aktuálně končícího semináře. Účastníci tyto otázky zodpoví a lektor má okamžitý obrázek o pochopení tématu a úrovni předaného učiva. Podle toho pak v následujícím semináři zařadí opakování a procvičování na kazuistikách, aby stěžejní témata (např. kritéria odhadu stadia šikany, znaky šikany) účastníci skutečně pochopili a byli schopni správně použít v praxi.

Pro zjištění výskytu šikany na škole lze použít např. dotazník dr. Koláře (uvedený v knize Bolest šikanování) nebo sociometrické šetření, oboje vedené odborníky.

Pro evaluaci bezpečného klimatu školy nabízíme ředitelům škol službu „Minimalizace šikany – jak je naše škola bezpečná“; jde o jednorázovou službu odborníka, který přímo na škole provede vyhodnocení všech aspektů, jež ovlivňují klima školy a nabídne celkový obrázek o funkčnosti nastaveného systému prevence a řešení šikany.

### **Materiálové požadavky a pomůcky**

- ◆ fixy a flipchart
- ◆ speciálně vyvinuté názorné pomůcky, které pomáhají účastníkům představit si situace a aktivně vyvodit závěry, místo pouhého ústního předání informace; obrázky některých pomůcek jsou v kapitole Obsah programu
- ◆ dataprojektor (promítání prezentací, obrázků, filmu „Třída“ nebo „Náš vůdce“)

### **Prostorové požadavky**

Vzdělávací program může probíhat v jakékoli větší učebně.

### **Požadavky na supervizi/metodické vedení/intervizi**

Absolventským školám v rámci konzultací doporučujeme začít se zabývat intervizí, vytvořit si intervizní tým a tento prvek spolupráce v týmu pedagogů

dále podporovat (např. dalším vzděláváním) a využívat pro práci se vztahy ve třídách.

Supervize jako taková není poskytována.

Konzultace a metodické vedení: absolventská škola má možnost se i po skončení programu obracet na lektora-konzultanta a zvat jej za úplatu na další konzultace a supervize podle potřeby.

Zájemci z řad absolventských škol jsou členy Klubu MIŠ a jsou v kontaktu s realizátorem Minimalizace šikany; jsou informováni o aktualitách v problematice, dostávají další příležitosti a možnosti budování bezpečného klimatu (vycházející publikace, následná spolupráce, letáky, semináře).

### **Ověření efektivity programu**

V rámci pilotního projektu realizovaného v letech 2005–2007 na 17 základních školách jsme zjišťovali výskyt šikany mezi dětmi před vstupem školy do programu a po jeho ukončení. Výsledky šetření ukázaly významné zlepšení informovanosti žáků o problematice šikany a ke snížení závažnosti šikany na všech školách. Ke snížení výskytu šikany o 21 % došlo na školách, kde se měření po absolvování programu realizovalo s odstupem jednoho roku. Na školách, kde se měření provádělo bezprostředně po ukončení programu, nebyla zjištěna významná celková pozitivní změna, s výjimkou konkrétních tříd, kde se šikana řešila a se třídami se cíleně pracovalo. Z výsledků tedy vyplývá, že program přináší výsledky, pokud jej škola aplikuje a drží dlouhodobě, v horizontu 1 a více let; nelze očekávat výsledky okamžité. Podrobnější data z pilotního projektu jsou dostupná na: [www.minimalizacesikany.cz](http://www.minimalizacesikany.cz).

### **Realizátor**

**Název organizace:** Vzdělávací program realizuje Aisis, o. s. Kladno

**Adresa:** Gorkého 499, 272 00 Kladno

**Tel./fax:** 312 245 818

**E-mail:** [jana.udatna@aisis.cz](mailto:jana.udatna@aisis.cz)

**Internet:** [www.minimalizacesikany.cz](http://www.minimalizacesikany.cz)

# **Multisystémový model dětské skupinové psychoterapie, model indikované a selektivní primární prevence – skupiny pro děti ze ZŠ s problémovým chováním a jejich rodiče**

Veronika Pavlas Martanová

## **Základní informace o programu**

<b>Úroveň provádění:</b>	selektivní, indikovaná
<b>Oblast zaměření:</b>	specifická
<b>Cílová skupina:</b>	děti na 1. a 2. stupni ZŠ, rodiče, pedagogové
<b>Forma:</b>	interaktivní
<b>Délka programu:</b>	27 hodin
<b>Poskytovatel:</b>	PPP Praha 6, Vokovická 32/3, 160 00 Praha 6 – Vokovice

## **Popis programu**

Dětská a rodičovská intervenční skupina je projektem PPP Praha 6, který je realizován již sedmým rokem a navazuje na předchozí zkušenost poradny s individuální i skupinovou terapií dětí s poruchami chování. Působení programů má charakter selektivní a indikované prevence realizované v PPP. Rysů specifické prevence program nabývá v oblasti prevence agresivního chování a šikany. Pracujeme s celým systémem (dítě, rodiče, vyučující, eventuelně dalšími odborníky – speciální pedagog, dětský psychiatr apod.). Využíváme své možnosti kontaktu se školami a zaměřujeme se na klienty, které nelze předat do péče jiného zařízení (SVP apod.).

Jsou realizovány dvě dětské a paralelně i rodičovské intervenční skupiny pro první a druhý stupeň ZŠ, kde se rodiče nebo jiní zákonní zástupci a jejich děti scházejí 1× týdně v rozsahu 1 hodiny (60 minut) po dobu jednoho školního roku. Jedenkrát za 4–6 týdnů pracují obě skupiny společně.

S rodiči pracujeme psychoterapeuticky podpůrně paralelně v rámci rodičovské skupiny. Přijetí dítěte do skupiny je na 1. stupni striktně podmíněno

pravidelnou účastí rodičů. Na 2. stupni je pravidelná docházka rodičů doporučena a podmínkou je účast na společných setkáních. Jedenkrát až dvakrát ročně je organizována tzv. mužská společná skupina, kdy dítě s sebou přivádí otce, dědečka, strýce apod., je podporována spolupráce s mužským elementem v rodinách, neboť našimi dětskými klienty jsou převážně chlapci a přicházejí s nimi převážně matky. Při význačných událostech jsou organizována komunitní setkání (vánoční večírek, závěrečná slavnost). Jedenkrát či dvakrát ročně je realizována výměna terapeutů, dětské terapeuti poskytují rodičům na skupině zpětnou vazbu z dětských skupin, terapeutky dospělých pracují s dětmi. V pololetí a na konci roku jsou s rodiči dětí realizovány individuální pohovory (v rozsahu cca 30 minut) mapující aktuální stav dítěte a terapeutům zde poskytují individuální zpětnou vazbu z dětských skupin.

Skupina trvá vždy po celou dobu školního roku (počet setkání v roce je cca 27 plus individuální setkání s matkami v lednu a červnu, dvě setkání s učiteli). Skupinou prochází v průměru 12 dětí a jejich rodičů na 1. stupni, z nichž dokončí cca 9 rodin. Na druhém stupni je do skupiny přijímáno cca 15 dětí, z nichž program dokončí cca 8–10. Skupina je sestavována jako koedukovaná, v některých ročnících se však spontánně vytvoří skupina pouze chlapecká. Chlapci tvoří celkově cca 85 % naší klientely. Každá skupina je vedena dvěma lektory s patřičným psychoterapeutickým vzděláním a zkušenostmi. U dětí je přítomen též 1 koterapeut, muž, student psychologie se započatým psychoterapeutickým výcvikem.

Principy fungování i řada technik jsou u obou skupin (pro první a druhý stupeň ZŠ) shodné, respektujeme však vývojová specifika. Skupina pro děti od třetí do páté třídy je více direktivní, zaměřena na hru a specifické techniky vedené dospělým, děti se zde teprve učí skupinové komunikaci a rozhovorovému charakteru psychoterapie. Skupina pro děti navštěvující druhý stupeň ZŠ je již přirozeně více rozhovorová a místy méně direktivní, kdy není potřeba přinášet takové množství technik ze strany dospělých.

### **Východiska programu**

Jedná se o specifické i nespécifické psychoterapeutické cílené působení na děti, které se ve škole projevují rizikově, jde tedy o program selektivní či indikované primární prevence rizikového chování. U našich klientů je zvýšená pravděpodobnost výskytu rizikového chování v dospělosti nebo se tak projevují již nyní (je u nich zaznamenána zvýšená agresivita, specifické poruchy chování, šikana, úzkostné projevy, diagnostikována ADHD, SPU). V našem modelu je realizována dětská skupinová psychoterapie, společná setkání vycházejí z principů rodinné terapie. Zároveň je vedena aktivní komunikace se školami, kam děti docházejí. V některých odůvodněných případech je realizována též práce se třídou dítěte ze skupiny, pokud je potřeba úprava vztahů ve školní třídě. Celý proces je

evaluován formativně i sumativně. Je realizován kvalitativní výzkum, který má za cíl zmapovat účinné a efektivní techniky, postupy a momenty, které zlepšují školní adaptaci dětí a snižují riziko výskytu rizikového chování. Výstupy ze skupiny a evaluace jsou prezentovány v odborném tisku a na konferencích.

Projekt ctí základní principy, které musí respektovat programy certifikované v primární prevenci: s rodiči i dětmi uzavírá písemnou smlouvu, kontrakt, mapuje jejich potřeby (potřeby dětí, rodičů, školy), pracuje s pravidly spolupráce, využívá metod, jež byly hodnoceny jako efektivní, pracuje s malou skupinou interaktivně. Zaměřujeme se cíleně na rizikové chování, jeho zvědomování a nápravu, všichni pracovníci mají psychoterapeutické vzdělání a praxi. Nejedná se tedy pouze o podporu zdravého životního stylu.

### **Filozofie vzniku skupiny, proč skupina vznikla?**

- ◆ Hledáme možnosti intenzivnější práce s dětmi se specifickými poruchami chování.
- ◆ Výzkumy podporují možnosti ovlivnění i závažných poruch chování ve věku 1. stupně ZŠ.
- ◆ U těchto dětí je zvýšené riziko výskytu sociálně nežádoucího, rizikového chování v budoucnosti, pokud jim nebude věnována adekvátní dlouhodobá poradenská péče.
- ◆ Z odborných studií vyplývá, že změna postojů a chování u ohrožených dětí je mnohem efektivnější, pokud se pracuje s celým rodinným systémem, rodič je aktivně zapojen.
- ◆ Vzhledem k tomu, že děti ve skupině pocházejí ze škol v Praze 6, s nimiž jsme v pravidelném kontaktu, je možné výchovný postup konzultovat také přímo s jejich třídními učiteli a výchovnými poradci.
- ◆ Tlak škol na řešení problémů těchto dětí, nedostatek časového prostoru pracovat s každou rodinou zvláště v intenzitě jedenkrát týdně.
- ◆ Potřeba pracovat s dítětem v rámci skupiny, protože v individuálním kontaktu se potíže tolik neprojevují.

### **Proč zapojujeme děti od třetí, výjimečně druhé třídy?**

- ◆ Programů cílených na tuto věkovou skupinu je velmi málo. Většinou jsou organizovány skupiny až pro děti starší, mnohdy bez rodičů.
- ◆ V tomto věku již jsou děti vývojově schopny introspekce, postupné práce s pocity (i se smíšenými).
- ◆ Děti mohou pochopit, že může být více pohledů na jejich chování.
- ◆ Jsou schopny vnímat, co jim chování dává a bere, lze pracovat s porozuměním situaci.
- ◆ Sebehodnocení se stává trvalejším (školní či sociální neúspěch hrozí stát se trvalým rysem osobnosti).

## Cíle

- ◆ Změna problémového chování u dětí.
- ◆ Podpora rodiny, její motivace ke spolupráci s PPP a se školou, podpora práce na změně výchovného přístupu, pokud je nutná (včetně podpory zapojení mužského prvku).
- ◆ Rozklíčování problému.
- ◆ Komunikace se školou, vyjednávání podmínek, mediace problémů (někdy též pomoc při volbě vhodné školy).
- ◆ Přesnější diagnostika, seznámení se s dítětem i stylem jeho vedení v rodině.
- ◆ Zvýšení sebevědomí u dítěte.
- ◆ Zvýšení sebeuvědomování u dítěte i rodiče, reflexe problémového chování.
- ◆ Korektivní zkušenost dítěte v dětské skupině.
- ◆ Podněcování pozitivních alternativ v chování dítěte.

## Cílová skupina

Jedná se o projekt selektivní a indikované primární prevence rizikového chování u dětí na 1. a 2. stupni ZŠ. Pro každý stupeň existuje samostatná skupina. Pracujeme s celým systémem (dítě, rodiče, vyučující, event. další odborníci). Využíváme své možnosti kontaktu se školami a zaměřujeme se na klienty, které nelze předat do péče jiného zařízení.

Cílovou skupinou našeho psychoterapeutického působení jsou dlouhodobě děti s adaptačními problémy na 1. stupni ZŠ (3.–5. tř., od roku 2005) a na 2. stupni ZŠ (6.–8. / výjimečně 9. tř., od roku 2008), které se projevují úzkostně, agresivně, jsou hyperaktivní, souhrnně mají potíže ve vnímání hranic svých i druhých lidí a mají potíže ve vztazích a v adaptaci ve škole, neadekvátně komunikují a reagují. U těchto dětí je enormně zvýšené riziko výskytu sociálně nežádoucího, rizikového chování v budoucnosti, pokud jim nebude věnována adekvátní dlouhodobá poradenská péče. Všechny děti prošly diagnostickým vyšetřením v PPP, jsou jejími klienty a byla u nich indikována dlouhodobá systematická péče. Skupina je sestavována týmem psychologů z PPP Praha 6.

S rodiči dětí pracujeme psychoterapeuticky podpůrně v rámci rodičovské skupiny. Předchozí zkušenosti reflektované v evaluaci prokázaly, že setkávání rodičů má zásadní význam pro přijetí dítěte a zlepšení rodinné situace, což následně ovlivnilo i školní adaptaci, chování a prospěch žáka ve škole.

Pedagogové jsou průběžně kontaktováni a jsou jim nabízeny individuální konzultace. V případě získání podpory pro ně zrealizujeme též sérii večerních seminářů a možnost supervize, metodického vedení.

### Kdo jsou naši reální klienti?

Byl realizován výzkum, kde bylo mapováno složení našich klientů (z 3.–5. třídy) za tři roky ve skupinách prostřednictvím analýzy jejich spisové dokumentace:

- ◆ Z hlediska anamnestického se jedná o děti, jejichž rodiče jsou většinou středoškoláci nebo vysokoškoláci. Děti jsou převážně mladšími sourozenci nebo jedináčky. Minimální je výskyt prvorozených z vícečetných sourozeneckých konstelací. Jen u malé části dětí lze v anamnéze získané pracovníky PPP objevit nějaké závažné prenatální, perinatální komplikace či komplikace raného vývoje.
- ◆ Z hlediska standardní trajektorie, kterou hledáme, lze o 60 % dětí říci, že do poradny přišly se svými rodiči poprvé v předškolním věku, a to většinou se zakázkou posouzení školní zralosti, u některých z nich se již vyskytovaly výchovné potíže v mateřské škole či doma. Většinou těchto dětí byl doporučen odklad školní docházky o jeden rok. Příčinami jsou převážně celková či pracovní nezralost, pomalé tempo, neklid, percepční nezralost. U těchto dětí se neobjevuje snížené nadání, místy je však vývoj jednotlivých složek nerovnoměrný. Někteří rodiče využili možnosti docházet do PPP na speciálně pedagogické nápravy.
- ◆ V první třídě již prostor naší poradny zná 83 % dětí, které budou později chodit do terapeutické skupiny. Po zahájení školní docházky se znovu objevují potíže, které jsou charakterizované jako motorický neklid, nesoustředěnost, pomalost, impulzivita, špatná adaptace na školní prostředí, emoční labilita, agresivní projevy v chování.
- ◆ Příčiny vyšetření, díky kterým děti s rodiči přicházejí, jsou: pomalost, neklid, impulzivita, nesoustředěnost, nemotivovanost, nižší sebevědomí, úzkostnost, emoční labilita, agresivita ve škole, nízké sebeovládání. Diagnózy, které se objevují v jejich zprávách z vyšetření, jsou: ADHD (44 %), ADD, úzkostnost, porucha chování, dráždivost CNS, LMD, emoční labilita, hysterické projevy. 67 % z nich má diagnostikována též specifickou poruchu učení (dále SPU) – dysortografii, dyslexii, dysgrafii, výjimečně dyskalkulii nebo SPU potíže. V 42 % případů bylo poradnou doporučeno další pedopsychiatrické vyšetření a zvážení medikace dítěte. U 60 % dětí realizováno neurologické vyšetření. 60 % dětí je též dlouhodobě v péči dalších odborníků (neurolog, pedopsychiatr, klinický psycholog).
- ◆ Z analýzy spisové dokumentace tedy vyplývá, že do skupiny přicházejí děti, které mají určité typické rysy a jejich problémy jsou dlouhodobého charakteru. Většina potíží se zvyrazňuje v kontaktu se školní institucí (mateřskou školou a školou), která poté motivuje rodiče k návštěvě poradny. Přestože se jedná o děti minimálně průměrně disponované, jejich

výkony mohou být rozkolísané a mohou mít celou řadu specifických obtíží a komorbidit (např. SPU). Pro práci s těmito dětmi je nezbytné pracovat systémově – do koordinace péče zahrnovat nejen rodinu a školu, ale také udržovat kontakt s dalšími odborníky.

### Časová struktura

Skupina trvá vždy po celou dobu školního roku (počet setkání v roce je cca 27 plus individuální setkání s matkami v lednu a červnu, dvě setkání s učiteli).

Témata dětské skupiny, která jsou rozložena ve 26 setkáních:

1. seznámení společně s rodiči
2. zakázka na skupinu, smlouva, společné poznávání
3. proč jsem tady a formování kontraktu změny u dětí i rodičů
4. práce s pravidly ve dvou hodinách, relaxační cvičení, práce s tělem
5. ostrov skupiny – podpora jednoty skupiny a skupinového procesu
6. společná práce s rodiči – podpora kooperace a sdílení
7. vánoční setkání – společně s rodiči
8. nový rok, práce s předsevzetími, psychodrama, vzájemná podpora
9. společná práce s rodiči, rodinná čára života
10. vztahy k ostatním lidem, partnerské vztahy
11. tematický blok na 4 setkání – indiánská skupina, znovu povzbuzení soudržnosti skupiny, role ve skupině, boj o vedení a dynamika skupiny, práce se sebevědomím, zvyšování uvědomění tělesného, kognitivního a emocionálního, práce s projekcemi
12. společná práce s rodiči, výměna rolí s maminkami, společné úkoly, reflexe pocitů a vztahu ke škole
13. dynamika skupiny, spontánně vyplývající téma
14. jak mě vidí ostatní
15. dynamika skupiny
16. práce s hlinou společně s rodiči, fyzické a emocionální uvědomění
17. dynamika skupiny, intimita skupiny, relaxace
18. výměna terapeutů, „dětští“ pracují s rodiči, děti mají s „dospěláckými“ výtvarnou dílnu
19. mužská skupina – aktivace otců, dědečků a mužských vzorů v rodině
20. výtvarné techniky, malování vlastní masky a její reflexe, práce s projekcemi
21. práce s hlinou, fyzické a emocionální uvědomění
22. evaluace, zhodnocení kontraktu a „zda se něco změnilo“
23. ukončovací slavnost, předání pozitivních poselství



### **Kontraindikace/omezení**

- ◆ Spolupráce rodiny je nezbytná, na druhém stupni pak nutná alespoň docházka rodiče na společná setkání.
- ◆ Výběr se provádí ve spolupráci s kmenovým psychologem, je nutná indikace do skupiny, tudíž jsou vyloučeny extrémní projevy v chování, mentální retardace a podobně.
- ◆ V průběhu skupin pracujeme s pravidly a sankcemi, existuje systém vylučování ze sezení. Dítě může být třikrát upozorněno, dostat 3 výtky, poté je pro ten konkrétní den vyloučeno za skupiny a odchází se svým rodičem domů, příště ho opět rádi uvidíme, odchod je reflektován. K tomuto řešení dochází minimálně. Pokud by se situace opakovala, je třeba řešit, zda by v zájmu zachování funkce skupiny nebylo vhodné doporučit rodině jiný druh spolupráce.
- ◆ Dítě může docházet do skupiny maximálně 2 roky na jednom stupni ZŠ, většina dětí dochází do skupiny 1 školní rok.
- ◆ Po ukončení docházky do skupiny je možné převedení do udržovacího systému (průběžné kontroly stavu u kmenového psychologa).

### **Personální nároky**

Dle plánu služba zajištěna 4 psycholožkami s psychoterapeutickým výcvikem a jedním externistou, studentem psychologie se započatým výcvikem. Multisystémovost našeho projektu přináší vysoké časové i osobnostní nároky na komunikaci se všemi zúčastněnými, tedy i s rodiči mimo skupinová setkání, se školami a učiteli, lékaři. V některých případech byla indikována též realizace sociometrie ve škole a práce se školní třídou (to chápeme jako kmenovou činnost poradny). Tyto nároky překračují časovou dotaci práce odborníků plánovanou v projektu. Také vedení projektu a evaluace jsou realizovány nad rámec běžného projektu a snažíme se pro ně najít další personální i finanční zdroje.

### **Požadavky na supervizi/metodické vedení/intervizi**

Intervize se realizuje po každém sezení v rozsahu 20–30 minut, v případě potřeby déle, na společných poradách týmu. Supervize s externím supervizorem se děje dle míry získaných prostředků na tuto službu, cca 1× za dva až tři měsíce.

### **Doporučení pro realizaci**

- ◆ Zodpovědné plánování
- ◆ Stanovení si jasných cílových skupin
- ◆ Propagace a promyšlené sestavování skupin
- ◆ Zajištění si podpory kolegů

- ◆ Nutná koheze týmu, nelze realizovat v jedné osobě
- ◆ Model lze variovat dle personálních možností (úprava frekvence, redukce spolupráce s učiteli, rodiči)

### **Prostorové a materiálové požadavky a pomůcky**

- ◆ Prostor – běžná místnost bez specifických nároků
- ◆ Čas – na plánování, organizaci, realizaci, reflexi, intervizi, supervizi
- ◆ Tým a jeho vedení
- ◆ Zázemí pro evaluaci
- ◆ Finanční prostředky
- ◆ Pomůcky nenáročné: karimatky, běžné výtvarné a kancelářské potřeby

### **Evaluace formativní, evaluace procesu**

- ◆ Mapování potřeb:
  - od rodičů (dotazník před, zakázka, rozhovor)
  - od dětí (kontrakt, rozhovor)
  - od učitelů (dotazník před, plánován seminář)
  - z intervize s kolegy
  - mapování potřeb regionu na školách
- ◆ Získané zpětné vazby ústní i písemné (průběžné rozhovory se zúčastněnými stranami, dotazníky před a po ukončení terapie, evaluační techniky na skupinách).
- ◆ Podklady plánované pro evaluaci, hodnocení efektivity (nadstandardní):
  - záznamy a nahrávky ze setkání, rozhovorů
  - hodnocení kontraktů na konci setkávání (s rodiči i s dětmi)
  - rozhovory s dětmi
  - dotazníky pro rodiče
  - polostrukturované rozhovory s rodiči (leden a červen)
  - dotazníky pro učitele
  - polostrukturované rozhovory s učiteli
  - intervize s kolegy

### **Ověření programu**

Evaluaci v našem zařízení je věnován samostatný příspěvek s názvem Možnosti evaluace dlouhodobého intervenčního programu v pedagogicko-psychologické poradně (autorka PhDr. Veronika Pavlas Martanová, evaluace realizována kvantitativně i kvalitativně (dostupné na [www.nuv.cz](http://www.nuv.cz), [www.ppp6.cz](http://www.ppp6.cz)).

## Sumativní evaluace kvantitativního charakteru

- ◆ Ve statistické analýze v rámci sumativní evaluace skupin v PPP Praha 6 byla posuzována data ze čtyř terapeutických skupin prvního a druhého stupně ZŠ za školní roky 2008/2009 a 2009/2010. Do statistického zpracování byli zahrnuti klienti, kteří absolvovali celý program a dokončili jej.
- ◆ Formou dotazníkového šetření byla posuzována míra změny u dětí v jednotlivých oblastech, tak jak ji po roce docházky vnímají rodiče dětí a jejich třídní učitelé. Dotazníky vyplňovali rodiče i učitelé cca 2–4 týdny po ukončení docházky dítěte na skupiny, tedy s mírným odstupem. Takto získaná data mají charakter subjektivního vjemu respondentů, jejich prožívání situace dítěte v posledním roce.
- ◆ Dále byla hodnocena data od rodičů a učitelů dětí před nástupem do terapeutické skupiny, jejich zakázka na změnu chování u dítěte pro rok 2009/2010 (v předešlém roce byla zakázka pouze kvalitativní), a tato data z října 2009 byla porovnávána s hodnocením na konci školního roku, v červnu 2010. Takto získaná data mají charakter objektivního posunu, objektivní změny v posuzovaných oblastech.
- ◆ Do statistického hodnocení byla zahrnuta též některá kvalitativní data, která byla kvantifikována. Jedná se o neexperimentální evaluaci.
- ◆ Byly posuzovány následující oblasti. U učitelů se hodnotily kategorie: prospěch dítěte a jeho situace v kognitivní oblasti učení (zahrnuje zejména známky, schopnost učit se), soustředění žáka (sleduje koncentraci a pozornost dítěte ve škole na školní úkoly), chování ve škole (zahrnuje oblast chování a jednání ve škole, zvládání zátěže, motivaci, přízpůsobení se pravidlům školy, zvládání konfliktů), vztahy s kamarády (zahrnuje vztahy v rámci vrstevnické skupiny, pozici ve školní třídě, komunikaci se spolužáky), domácí příprava (postihuje připravenost dítěte z domova, vypracovávání domácích úkolů, nošení pomůcek na vyučování apod.), vztah dítěte a učitele (popisuje, jak spolu dítě a učitel subjektivně vycházejí, nepřímo též, zda má učitel dítě rád), vztah rodičů a učitele (zaměřuje se na vzájemný vztah rodiny a školy, jejich komunikaci) a celkovou situaci a chování dítěte (shrnuje předchozí kategorie a pokouší se o zobecnění celkové situace dítěte ve školním prostředí).
- ◆ Rodiče hodnotili situaci dítěte v kognitivní oblasti učení (zahrnuje zejména známky, schopnost učit se, jak usuzují ze zpráv ze školy a zároveň to pocítují při domácí přípravě s dítětem), chování doma (sleduje, jak se dítě chová doma, jestli také doma nastávají problémové situace nebo nikoliv), chování ve škole (zahrnuje oblast chování a jednání ve škole, zvládání zátěže, motivaci, přízpůsobení se pravidlům školy, zvládání konfliktů, tak, jak je prožívají zprostředkovaně rodiče), vztahy s kama-

rády (zahrnuje vztahy v rámci vrstevnické skupiny, pozici ve školní třídě i mimo ni), vztah dítěte a učitele (popisuje, jak spolu dítě a učitel subjektivně vycházejí, zda si rodič myslí, že má učitel s dítětem pozitivní vztah a dítě jej má rádo), vztah rodičů a učitele (zaměřuje se na vzájemný vztah rodiny a školy, jejich komunikaci z pohledu rodiče) a celkovou situaci a chování dítěte (shrnuje předchozí kategorie a pokouší se o zobecnění celkové situace dítěte z pohledu rodiče).

### **Shrnutí výsledků**

Shrnutím všech v tomto kvantitativním šetření dostupných údajů dospíváme k závěru, že rodiče i učitelé se subjektivně i objektivně shodnou na pozitivním posunu dětí ve vztazích s vrstevníky, kamarády, spolužáky. Významný posun nastal též v oblasti chování ve škole a celkové situaci dítěte (pocitováno zejména ve školním prostředí, učiteli). V těchto oblastech se potvrdila základní hypotéza, že se děti zlepšily z pohledu rodičů i učitelů.

Nelze bezpečně prokázat, zda k těmto změnám došlo vlivem působení multisystémové skupinové psychoterapie a odlišit je od přirozené maturace dítěte zejména pro neexistenci kontrolní skupiny (z důvodů kapacitních i etických). Domníváme se však, že prokázané změny jsou v přímé souvislosti s tímto působením a dokládáme je zejména kvalitativní analýzou celého procesu.

Tato sumativní evaluace dvou let terapeutické práce se skupinami dětí a jejich rodiči napomáhá jednak jako argument pro nabízení této služby v regionu a získávání státní podpory pro tuto práci (žádosti o granty), ale zejména jako podpůrný nástroj pro samotné terapeutické působení, kdy mohou o žádoucí změně u klienta terapie uvažovat v několika rovinách.

Kvalitativní analýza změny, tedy kategorizace toho, v čem změnu nejvíce pocítují a jak ji popisují rodiče i jejich děti, je plynulým pokračováním zde prezentovaných závěrů. Kvalitativní evaluaci je věnována samostatná studie – sledovány standardní trajektorie dětí v poradenském systému, potřeby jednotlivých aktérů (rodič, dítě, učitel) a jejich zisky (dítě, rodič), zde nabízíme pouze několik základních poznatků o pocítovaných ziscích dětí a jejich rodičů.

### **Sumativní a formativní evaluace kvalitativního charakteru**

Kvalitativní analýza se snaží zodpovědět následující otázky na základě analýzy spisů dětí, zakázek všech zúčastněných (rodiče, děti, škola), evaluací dětí a rodičů (metodické listy, záznamy ze skupin, rozhovory) a rozhovorů s terapeuti.

S jakou zakázkou přicházejí děti do skupiny, mají vůbec nějakou?

Zakázky dětí mají své specifikace a komplikace při stanovování, orientačně je lze shrnout do 6 kategorií: Dětské a nereálné, Zábavné, činnostní, Mít to

(dětství?) už za sebou, Zlepšit si vztahy s vrstevníky, Zvládat zátěž, ovládat se a Vyhovět nárokům školy.

Zakázky dětí se tedy orientují zejména na oblast činností na skupině, vztahovou oblast (s vrstevníky), osobnostní (sebeovládání a růst) a školní dovednosti. Žádaná změna by měla zahrnovat zejména sféru osobnostní, sociální a školních povinností. Zakázky u dětí z prvního stupně bývají velmi stručné, někdy jsou schopny je vytvořit samostatně, jindy jim s jejich formulací musí v následujícím sezení pomáhat rodič (dítě samo by mělo například jen přání věnovat se určitým činnostem, skupinu chápe jako nový povinný kroužek). Z hlediska potíží, s nimiž děti přicházejí, je nejzajímavější, že jsou si do značné míry vědomy své neobratnosti ve vztazích a v komunikaci a svých problémech ve zvládnutí emocí.

S jakou zakázkou posílají učitelé dítě do skupiny, co jim nejvíce vadí a co si přejí, aby se změnilo?

Učitelé si téměř vůbec nestěžují na nadání těchto dětí, prospěch je bez potíží, děti jsou charakterizovány jako převážně samostatné a dostatečně se hlásící, nikdo z nich neopakoval ročník. Učitelé často popisují výskyt specifické poruchy učení a nadprůměrné dispozice (vyzdvihují většinou hlavně logický úsudek a matematiku). Kauzální atribuci potíží z pohledu učitelů lze popsat následovně: 55 % vidí příčinu v osobní charakteristice dítěte (tj. dg. SPU, SPCH, ADHD), 25 % příčinu vidí pouze v rodině (kritizují ji za neadekvátní přístup, nedůslednost, slabší vedení, žádají PPP o výchování rodičů) a 20 % vidí příčinu v kombinaci obou faktorů.

Zakázky učitelů na změnu u dítěte se pohybují ve 4 kategoriích: Potíže dítěte s emocemi; Neplnění školních povinností; Problematická komunikace s vrstevníky a udržování kvalitních vztahů; Nevhodný rodinný přístup, kritika rodiny. Z pohledu učitelů je třeba zaměřit se na terapeutických skupinách na změnu v oblasti osobnosti dítěte, jeho komunikace a vztahů, školních nekognitivních dovedností a rodinného přístupu. Změna by tedy měla zahrnovat opět zejména sféru osobnostní, sociální a školních povinností.

S jakým záměrem přicházejí do skupiny rodiče? Co očekávají, co by potřebovali pro sebe a své dítě?

Pro své dítě rodiče chtějí (5 kategorií): Zlepšení komunikace, Sebeovládání, Školní dovednosti (soustředění, tempo, být bez poznámek, poslušnost, dodržování slibů), Sebepřijetí (méně úzkosti, zklidnění), Lepší vztahy (přijetí, ocenění).

Pro sebe by rodiče rádi změnili (6 kategorií): Zvládnutí syna/dítěte, Nepodcenit situaci (méně úzkosti, trpělivost, klid pro sebe i své dítě), Lepší komunikaci, Informace a strategie (naučit se důslednosti, získat poučení, informace, techniky), Zlepšení vztahů (více času stráveného s dítětem) a Osobní cíle.

Pro své děti by rodiče uvítali posun v oblasti osobnostní, vztahové (s vrstevníky a paní učitelkou), komunikační a školních dovedností. Pro sebe si pak přejí změnu osobnostní, v komunikaci, vztahové (v rodině) a kognitivní (v míře informovanosti). Změna by tedy měla zahrnovat zejména sféru osobnostní, sociální, školních povinností dítěte a informovanosti rodiče. Rodiče si na jednu stranu přejí objektivní změnu současné situace, na druhou stranu zaznívá touha po přijetí situace tak, jak je, smíření se s tím, co změnit nelze, bez nepříjemných emocí.

Jaké jsou zisky jednotlivých zúčastněných při ukončování skupin? Jakou změnu pocítují rodiče a jejich děti a pocítují vůbec nějakou? Jsou nějaké zajímavé okolnosti nebo jevy, které se v průběhu analýzy ukážou jako významné pro celý terapeutický proces?

Zisky pro děti lze podobně jako zakázky rozdělit do následujících kategorií: sociální = vztahová oblast a oblast komunikace, osobnostní sféra (vlastnosti, sebeovládání), v menší míře se projevuje posun v oblasti školních dovedností a hodnocení (ten je u obou viděn hlavně na úrovni formálního hodnocení – méně černých puntíků, poznámek, rodiče jej občas dávají do vztahu s medicací) a děti oceňují nové činnosti, které se na skupině naučily.

Celkově lze konstatovat, že u dětí se zlepšuje vztah k vrstevníkům, adaptace ve škole, komunikační dovednosti, chování celkově, u dětí klesá míra běžné denní agresivity, roste sebeovládání. Posuny ve vztazích k vrstevníkům/s vrstevníky vycházejí významně i v kvantitativním hodnocení, vidí je rodiče, děti i učitelé. Děti i rodiče si u dítěte po roce působení ve skupině všímají osobnostní/růstové změny, dítě přirozeně zraje a zároveň je stimulováno skupinou (například k vyšší samostatnosti). Rodiče si u dítěte navíc všímají zlepšení po nasazení medikace (pokud byla nasazena) a poklesu odporu při docházce na skupinu. Děti naopak reflektují činnosti, jimž se v uplynulém roce věnovaly.

Rodiče souhrnně pocítují posun v deseti oblastech: získali sociální kontakt, pocítili univerzalitu a relativitu svých potíží a následně zklidnění, obdrželi informace a osvojili si některé strategie zvládnutí dítěte, někdy se změnil jejich vztah k medikaci (většinou u dětí, kde to psychologové považovali za nutné, cca u 20% dětí), strávili s dítětem více času, více s ním komunikovali a viděli jej v interakci s ostatními. Docházka do skupiny přispěla též k jejich osobnímu rozvoji. Ve většině případů se pak také polarizoval jejich vztah ke škole a učitelům, a to v pozitivním i negativním slova smyslu.

Kategorie vztahu se školou nabyla předem neočekávaného významu a ukázala se pro rodiče dětí ve skupinách v poradně na Praze 6 jako velmi důležitá. Na to, jakým směrem se bude tento vztah vyvíjet, má vliv z rodičovského pohledu 6 základních okolností. Pozitivnímu rozvoji vztahu ke škole napomáhá prezentovaný osobní vztah učitele k dítěti (lidskost a srdečnost), nenálepk-

vání dítěte (vyvarování se předsudků), respektování jeho diagnózy a navrženého IVP, vzájemná komunikace a bezprostřední řešení problémů, pozitivní (či žádná, chápána jako pozitivní) zpětná vazba ze školy, jasná pravidla, srozumitelnost a spravedlnost v řešení konfliktů. Naopak absence některých těchto prvků vede rodiče ke kritice školy a někdy až ke snaze změnit školu či vyučujícího. Někdy tento zásah dítěti pomůže, časté střídání však zhoršuje jeho už tak obtížnou adaptaci a roztáčí začarovaný kruh.

Další kategorie získů pociťuje jen část rodičů, jsou však významné pro terapeuty (vztah rodičů k medicaci, zlepšený či polarizovaný kontakt se školou, význam zapojení mužských aspektů v rodině, zlepšení vazby dítěte a rodiče a vyšší zainteresovanost některých učitelů).

### **Návaznosti/vhodné kombinace**

- ◆ rodinná terapie v indikovaných případech,
- ◆ školní psycholog,
- ◆ individuální vedení (udržování) u konkrétního poradenského psychologa, který má školu na starosti,
- ◆ v indikovaných případech Středisko výchovné péče (u starších dětí),
- ◆ v indikovaných případech SPC a škola pro děti s poruchami chování.

### **Doporučená spolupráce**

- ◆ dětský psychiatr,
- ◆ neurolog,
- ◆ Školní poradenské pracoviště.

### **Přibližná cena**

Jedna skupina, 5 pracovníků, grant v hodnotě 80 000 Kč (15 000 Kč ONIV – pomůcky, služby, supervize, 65 000 Kč OON – mzdy na DPP), základní tarif 400 Kč/hod. práce terapeuta (externista 250 Kč/hod.), který však zahrnuje převážně přímou práci s klientem, minimum přípravy a prostoru pro organizaci a evaluaci.

### **Formy podpory (internet, vzdělávání, materiál atd.)**

- ◆ Informace o nabízené službě (letáky, setkání výchovných poradců a školních metodiků prevence, ředitelů škol, osvěta na školách, informační dopisy pro vedení škol a ostatní PPP).
- ◆ Informace o realizaci a evaluaci (výroční zprávy, články v časopisech a na webových stránkách, prezentace na odborných konferencích).

**Realizátor**

**Název organizace:** Pedagogicko-psychologická poradna Praha 6

**Adresa:** Vokovická 32/3, 160 00 Praha 6 – Vokovice

**Tel./fax:** 220 61 21 31

**E-mail:** veronika.pavlas.martanova@gmail.com,

p. ředitelka: fidrhelova@ppp6.cz

**Internet:** www.ppp6.cz



# (Ne)tolerantně to jde nejlíp!

Kateřina Melánová

## Základní informace o programu

<b>Úroveň provádění:</b>	všeobecná
<b>Oblast zaměření:</b>	specifická prevence zaměřená na rasismus a xenofobii
<b>Cílová skupina:</b>	žáci 7. ročníku ZŠ
<b>Forma:</b>	interaktivní
<b>Délka programu:</b>	9 vyučovacích hodin
<b>Poskytovatel:</b>	STŘED, o. s., Mládežnická 229, 674 01 Třebíč

## Popis programu

Preventivní program s názvem „(Ne)tolerantně to jde nejlíp!“ se zabývá tématem tolerance. Program je určen pro žáky sedmého ročníku základní školy, kteří mají základní či minimální povědomí o této problematice. Využití programu je vhodné např. v časové dotaci preventivních aktivit školy, v rámci minimálního preventivního programu či třídnických hodin v průběhu školního roku. Cílem programu je přiblížit žákům zajímavou, interaktivní formou základní informace o tématu a probíraných pojmech. V programu si žáci objasní pojmy: tolerance – intolerance, rasismus, diskriminace, předsudek a xenofobie.

Program má časovou dotaci devět vyučovacích hodin a je členěn do tří tematických modulů. V prvním modulu, který se skládá ze tří vyučovacích hodin tj. 3×45 minut, si v úvodu programu žáci stanoví pravidla tolerantního chování ve třídě a následně se žákům představí pojmy: tolerance – intolerance. Po programu budou žáci schopni odpovědět na otázku: Co je to tolerance a intolerance? A pokusí se objasnit, jakým způsobem se lidé mohou chovat tolerantně a netolerantně. Ve druhém modulu, který se také skládá ze tří vyučovacích hodin, se žákům představí pojmy: předsudek a xenofobie. Po programu budou žáci schopni odpovědět, co je to předsudek, jak se projevuje a co je to xenofobie. Ve třetím a posledním modulu, který se také skládá ze tří vyučovacích hodin, se žákům představí pojmy rasismus a diskriminace. Žáci budou schopni na závěr programu odpovědět na otázku: Co je rasismus a diskriminace?

Aktivity a techniky, které jsou použité v preventivním programu, pružně reagují na cílovou skupinu a téma. Struktura programu je sestavena na základě

zkušeností s prací v třídním kolektivu a sdělením zpětné vazby od pedagogů, se kterými se aktivně a dlouhodobě spolupracuje.

### **Východiska programu**

Téma tolerance bylo vybráno proto, že žákům základních škol, především sedmým ročníkům, chybí povědomí o probíraných pojmech, jako např. tolerance – intolerance, předsudek, diskriminace, rasismus a xenofobie. S těmito pojmy se setkají pouze „okrajově“, a to především ve vyšších ročnících. Právě proto si uvědomujeme důležitost začít s těmito tématy již v nižších ročnících.

Dalším důvodem pro vytvoření tohoto programu byl zájem a požadavek ze strany škol, sedmá třída na ZŠ bývá „problémovější“, proto téma mezilidské tolerance může pomoci k nastartování zdravějších vztahů a k dobré spolupráci ve třídě.

### **Cíle programu**

Cílem programu je přiblížit žákům sedmých ročníků základních škol zajímavou, interaktivní formou základní informace o tématu a pojmech, které se týkají tolerance. V programu si žáci interaktivní formou objasní pojmy: tolerance – intolerance, rasismus, diskriminace, předsudek a xenofobie.

Dílčí cíle:

- ◆ Vysvětlit pojmy: tolerance, intolerance, xenofobie, rasismus, předsudek a diskriminace.
- ◆ Nastavit pravidla tolerantního chování ve třídě.
- ◆ Posilovat sebevědomí, zodpovědnost, upevňovat a posilovat pozitivní hodnoty a zdravé postoje žáků.
- ◆ Ukázat žákům, jak jejich chování může ovlivňovat vztahy ke druhým lidem.

### **Cílová skupina**

Cílovou skupinou jsou žáci sedmého ročníku druhého stupně základní školy, kteří mají základní povědomí o probíraných pojmech mezilidské tolerance.

### **Časová struktura**

Preventivní program má časovou dotaci devět vyučovacích hodin a je členěn do tří tematických modulů. Jednotlivé moduly jsou v trvání tří vyučovacích hodin a jsou odděleny po jedné a půl hodině dvacetiminutovou přestávkou.

Nejefektivnější začátek prvního modulu, tj. prvního setkání s žáky, je v měsíci říjen–listopad. Před začátkem programu je důležité zprostředkovat žákům

(Ne)tolerantně to jde nejlíp!

dostatečný prostor adaptace ve třídě; letní prázdniny, odchod či příchod nových žáků do třídy změni vztahy a vazby ve třídě. Informace, které třídní učitel o žácích lektorům sdělí, budou aktuální, a ne zprostředkované např. z „loňského roku“. Další setkání se třídou by na sebe mělo kontinuálně navazovat po cca 4–5 týdnech. Velice důležitá je domluva s ředitelem školy a třídním učitelem, který program začlení do rozvrhu např. v rámci preventivních aktivit či třídnických hodin.

### **Obsah programu a doporučení pro realizaci**

Program je složen ze tří modulů, jejichž délka je vždy 45 min. Program je veden interaktivní formou, střídají se zážitkové techniky s diskusí a skupinovým brainstormingem.

### **Struktura a náplň jednotlivých modulů**

## **I. MODUL: tolerance, intolerance:**

### **Seznamovací aktivita „Hádej, kdo jsem?“**

Žáci jsou požádáni, ať na papír napíší šest charakteristik své osoby. Mohou to být informace z osobního života, respektive něco, co se nedá na první pohled uhádnout. Nepíše se zde, zda jde o dívku či chlapce. Papíry se shromáždí a lektor je přečte nahlas. Ostatní hádají, kdo je autorem jednotlivých výroků.

### **Pravidla**

Pro společné setkávání je důležité stanovit si vzájemná pravidla, abychom se ve třídě cítili dobře a bezpečně. Poprosíme žáky, ať se pokusí pravidla vymyslet sami a napsat na balicí papír. Po programu mohou pravidla dozdobit – dotvořit. Žáci mají povinnost si pravidla přinést na každé setkání.

Příklady vzniklých pravidel:

- ◆ Posloucháme se navzájem, mluví jenom jeden.
- ◆ Každý má právo na svůj názor (říct, co si myslí a co cítí), i když se nám to nemusí líbit.
- ◆ Neublížíme si slovně (sprostá slova, urážky), ani fyzicky (nekopeme se, neboucháme se, nevrážíme do sebe).
- ◆ Pravidlo STOP – některé hry, aktivity či témata mohou být pro nás těžké, máme právo se jich neúčastnit nebo o nich nemluvit; stačí říct STOP, nechci hrát nebo mluvit.
- ◆ Na programu si tykáme (rychlost při hrách), po programu si vykáme.

## **Představení programu tj. tolerance – intolerance**

Na tabuli napíšeme dva pojmy: tolerance, intolerance. Žáky rozdělíme do dvou skupin (náhodně např. stylem první – druhý). První skupina dostane za úkol vymyslet „definici“ pojmu tolerance, tj. co všechno o pojmu vím. Druhá skupina dostane také úkol vymyslet „definici“, ale o pojmu intolerance. Následně si jednotlivé pojmy po skupinkách vysvětlíme. V této aktivitě je důležité žáky ve skupinkách vyslechnout a sdělit, zda se blíží ke správné či nesprávné definici.

Otázky k diskusi:

- ◆ Co se může stát, když nám někdo bude určovat, co si máme myslet?
- ◆ Myslíte si, že některé názory, způsoby chování společnost nemůže a nesmí tolerovat?
- ◆ Má společnost právo vymezovat určité způsoby chování? Kdy?
- ◆ Jaké jednání by podle vás mělo být postaveno mimo zákon?

## **Aktivita „Tečkování“**

Široké použití jednoduché hry. Velice rychle navodí pocit nutnosti spolupracovat s ostatními na vyřešení skupinového úkolu. Lze ji použít na stmelení skupiny nebo navození pocitu odloučení jedince od skupiny (pozor, jen pro vyrovnané a silné jedince), ale i jako příklad pro rychlé objasnění pojmu a podstaty neverbální komunikace. V běžné praxi je to jednoduchá a zábavná forma rozdělení hráčů do skupin.

Žáci se postaví do kruhu, zavřou oči a vedoucí každému nalepí nebo namaluje na čelo barevnou tečku. Předem upozorníte, že se jich budete dotýkat na čele. Barvy je třeba střídat tak, aby vedle sebe stojící hráči nebyli označeni stejně. Zastoupení jednotlivých barev by však mělo být rovnoměrné. V případě, že dáte jednomu jinou barvu, nebo ho neoznačíte, bude zažívat pocit izolace či „menšiny“. Hráči otevřou oči a jejich úkolem je vytvořit skupinky podle určitého společného znaku. Podmínkou je, aby hráči mezi sebou nemluvili. Následuje diskuse o pocitech hráčů, kteří patřili k „většině“ a k „menšině“ nebo „nikam“.

Otázky k diskusi:

- ◆ Jaké pocity jste měli na počátku, když jste měli zavřené oči?
- ◆ Pokud jste to vnímali jako nepříjemné, můžete to srovnat se situací, kdy po vás někdo něco chce za podmíněk, které neznáte. Není to nepříjemný pocit?
- ◆ Dovedete srovnat situaci izolovaného jedince ve třídě se situací, kterou prožíváte nyní, kdy jste sám ve skupině?

## **Aktivita „Lyžař Alberto Tomba“**

Hráči stojí v kruhu a vedoucí hry jim vysvětlí, že každý z nich je v tuto chvíli mistrem světa v lyžování – Albertem Tombou. „Čeká nás závod v obřím sla-

(Ne)tolerantně to jde nejlíp!

lomu. V prvním kole jsme měli nejlepší čas. Dokážeme dovést závod k vítězství? ANO. Nasadíme si brýle, připravíme se. Pozor, start!“

Vedoucí hry naznačuje, kde čeká jaká překážka a hráči se podle toho adekvátně pohybují. Při příjezdu do cíle si můžeme uvolnit natažené svaly (nohy, ruce, krk) podle pokynů vedoucího. Překážka vlevo (naznačení pohybu lyží doleva), překážka vpravo (naznačení pohybu vpravo), jednoduchý buben (poskok), dvojitý buben (dvojitý poskok), plný sjezd (předklon, nohy držené u sebe), led (předklon, nohy od sebe a brzdíme).

### **Aktivita „Skupinový ostrov“**

Cílem aktivity je uvědomit si svůj vlastní prostor a zároveň společný prostor se skupinou (třídou), co má každý rád či nerad, jak se ostatní vidí.

Žáci dostanou balící papír a dostatečné množství pastelek nebo kříd. Úkolem je namalovat společně ostrov, na kterém by chtěli žít dohromady. Každý žák má za úkol se na ostrov nakreslit jako zvíře, které (podle jeho názoru) nějak vystihuje jeho vlastnosti. Ostrov si mohou zařídit tak, aby se jim na něm dobře žilo. Nakonec každý mluví o tom, jak by se na ostrově cítil, jestli mu něco vadilo, nebo naopak, co se mu nejvíce líbilo.

### **Aktivita „Sochy“**

Žáci se rozdělí do dvojic a sami si určí, kdo bude sochař a kdo materiál, ze kterého bude sochař tvořit sochu. Žák, který je ve hře sochařem, má „modelovat“ svého spolužáka tak, aby socha, kterou z něj vytvoří, odpovídala zadanému tématu. Témata mohou být velmi různá (např. emoce, pocity, radost, smutek, zoufalství, láska, beznaděj, ...). Dvojice se posléze vymění, aby si každý vyzkoušel obě role.

Alternativa: Začínáme od jednoho sochaře a jedné sochy. Potom se zapojí další žák jako sochař a předchozí sochař, který tvořil, se stává materiálem. Postupně se jeden po druhém připojuje, až zbude poslední sochař, kterého už však k sousoší nikdo nemůže přisochat, proto se připojí sám.

Když je sousoší dotvořeno, začneme ho postupně odbourávat. Každá socha se sama odpojuje od sousoší, začíná poslední a postupně se odpojují další, až se celé sousoší rozpadne.

## **II. MODUL: předsudek, xenofobie:**

### **Aktivita na úvod „Nemocné ZOO“**

Lektor sdělí žákovi, který sedí po jeho pravé straně, název nějaké nemoci (např. spalničky). Žákovi, který sedí po levé straně, sdělí lektor název nějakého zvířete (např. slon). To samé udělají i ostatní žáci. Až všichni vědí „zvíře“ a „nemoc“

lektor vezme krabičku se sirkami a každému žákovi jednu dá. Žák dostane za úkol si dát sirku mezi zuby (ulomit špičku), přitom nesmí pohnout jazykem ani rty a říct, co mu pošeptali spolužáci. Např.: „Já jsem dinosaurus a mám spalničky...“ Cílem hry je uhodnout, co je daný žák za zvíře a jakou má nemoc.

### **Představení programu tj. předsudek, xenofobie.**

Na tabuli napíšeme dva pojmy: předsudek, xenofobie. Žáky náhodně rozdělíme do dvou skupin (např. stylem první – druhý). První skupina dostane úkol vymyslet definici pojmu předsudek (co všechno o pojmu vím). Druhá skupina dostane za úkol vymyslet definici pojmu xenofobie. Následně si jednotlivé pojmy po skupinkách představíme. V této aktivitě je důležité žáky ve skupinkách vyslechnout a sdělit, zda se blíží ke správné či nesprávné definici.

### **Aktivita „Bargoti a Rutři“**

Cílem aktivity je představit žákům význam a konotaci pojmu předsudek. Žáci by měli porozumět, jak vzniká předsudek a jak se rozvíjí.

Této aktivitě předchází motivace: „Představte si, že je půl osmé večer a vy se usadíte do vaší pohodlné sedačky v obývacím pokoji, zapnete televizi a očekáváte večerní zprávy. Najednou v televizi něco „zašumí“ a vy místo očekávané moderátorky a moderátora vidíte novou stanici a novou moderátorku, která vám předčítá tuto zprávu:

*„Bargoti žijí v zemi zvané Bargonie. Tato země je na druhé straně světa a je umístěna mezi dvěma ostrovy Žether a Trebonie. Lid Bargonie je báječný. Děti se jen málokdy hádají a dospělí pracují v míru. Hlavní potravou Bargotů je rýže, ale jejich talíře nejsou nikdy prázdné. Počasí v Bargonii je po celý rok téměř stejné: slabě větrné a vždy teplé a slunečné.*

*Rutři jsou z jiné země zvané Rutrie. Tato země je také na druhé straně světa a je umístěna mezi dvěma ostrovy Bilbo a Treblin. Obyvatelé Rutrie jsou velmi podlí lidé. Děti na sebe pořád křičí a dospělí se často navzájem bijí. Dospělí v práci nikdy nic nedokončí, protože místo práce vždycky řvou nebo spí. Dny v Rutrii jsou vždycky velmi chladné, větrné a deštivé. Reportér Bargotské televize.“*

Po vyslechnutí zprávy dostanou žáci za úkol namalovat typického Bargota a typického Ruteru a následně představit typického Bargota a Ruteru.

Doplňující otázky k diskusi:

- ◆ Jací lidé jsou podle vás Rutři×Bargoti? Myslíte, že jsou všichni Rutři×Bargoti takoví?
- ◆ Proč jste nakreslili Bargota a Ruteru tímto způsobem?
- ◆ Jak se projevuje předsudek proti určité skupině lidí v kresbách a názorech?
- ◆ Co ve vás vyvolává slovo „předsudek“?
- ◆ Už jste se někdy dopustili nějakého předsudku?

(Ne)tolerantně to jde nejlíp!

- ◆ K jakým nejčastějším předsudkům dochází? Proč?
- ◆ Co vám říká slovo xenofobie? Slyšeli jste někdy toto slovo?
- ◆ Co si myslíte, že xenofobie je?

### **Aktivita „Bomba a štít“**

Hráči stojí v kruhu, každý hráč si v duchu určí svoji „bombu“ a „štít“, což jsou dva jiní různí žáci. Žáci si mohou určit kohokoliv, ale ostatní hráči nesmí vědět, koho si určili. Když se řekne TEĎ a hra začne, žáci musí být v blízkosti hráče (musí běžet), kterého si vybrali za „štít“, ale zároveň utíkat před hráčem „bombou“. Bomba na žáky nemůže v tom případě, stojíte-li přímo za svým štítem. Jde o to, postavit se v prostoru tak, aby v přímce mezi žákem a „bombou“ stál „štít“. Je možné, že mezi žákem a „bombou“ bude stát krom vašeho štítu i někdo jiný.

Po nějakém čase se řekne STOP (pokud to dříve neukončí hráči), a lektor se zeptá, kdo vybuchl.

### **Aktivita „První dojem“**

Cílem aktivity je žákům zprostředkovat zkušenost s tím, jak se lidé liší v prvních dojmech, které si utvářejí o jiných a jak předchozí zkušenosti, předsudky, stereotypy ovlivňují první dojem.

Lektor vybere z časopisu fotografie lidí, kteří mají zajímavou, nápadnou tvář. Vystříhne je a nalepí na záhlaví čistých papírů tak, aby na papíře zůstal dostatek volného místa. Připraví se tolik fotografií, kolik je předpokládaných účastníků.

Žáci na dolní okraj papíru píší svůj první dojem o osobě na fotografii. Každý přehne dolní okraj papíru tak, aby nebylo vidět, co napsal, a předá svůj list sousedovi po pravé ruce. Celý postup se opakuje tak dlouho, dokud papíry neoběhnou celý kruh. Následně studenti rozloží papíry a přečtou si, jak vypadaly první dojmy ostatních.

Doplňující otázky k diskusi:

- ◆ Jak jste se cítili, když jste byli nuceni rychle vyjadřovat své první dojmy?
- ◆ Co vás nejvíc překvapilo?
- ◆ Lišily se první dojmy vašich spolužáků? Kde to bylo nejkřiklavější? Proč?
- ◆ Která tvář na vás udělala nejlepší první dojem a proč? Která nejhorší?
- ◆ Co si z této aktivity odnášíte?

### III. MODUL: Rasismus, diskriminace:

#### Aktivita na úvod „Letadlo“

Žáci stojí v kruhu těsně u sebe tak, že pravým bokem jsou vně kruhu. Všichni se snaží sednout tomu, kdo stojí za ním, na klín. Pokud se to skupině povede, aniž by spadli, roztáhnou ruce a zkouší se naklonit na jednu a na druhou stranu jako letadlo.

#### Představení programu, tj. rasismus, diskriminace

Na tabuli napíšeme dva pojmy: rasismus, diskriminace. Žáky rozdělíme do dvou skupin (náhodně např. stylem první – druhý). První skupina dostane za úkol vymyslet definici pojmu rasismus. Druhá vymýšlí definici pojmu diskriminace. Po ukončení času se zadané pojmy vysvětlí.

Doplňující otázky k diskusi:

- ◆ Co vás napadá při slově rasismus?
- ◆ Co vás napadá při slově diskriminace?

#### Aktivita „Vyloučený“

Žáci se procházejí prostorem, jsou „jakoby“ na vycházce a potkávají své známé – podávají si ruce, usmívají se na sebe, chvílku spolu pohovoří, potom jdou dál, pozdraví dalšího atd. Pouze jednoho žáka si nikdo nevídá. Tento žák se dobrovolně přihlásil, že přijme roli „vyvržence“, a nyní se pokouší získat něčí pozornost. Hra končí, když se mu podaří někoho přemluvit, aby mu podal ruku nebo se s ním dal do řeči.

Doplňující otázky k diskusi:

- ◆ Jak je obtížné pro „vyvrženého“ žáka prolomit odmítání?
- ◆ Jak se při tom žák cítil?
- ◆ Jak se ostatní žáci cítili, když ho nesměli přijmout do hry?

#### Aktivita „Malování jednou tužkou“

Žáci se rozdělí do dvojice a každá dvojice dostane jeden papír a jednu tužku. Žáci budou ve dvojici pracovat tak, že oba budou držet tužku a kreslit dohromady. Instrukce můžou mít různé (jeden kreslí dům, druhý strom) – navzájem o svých úkolech nevědí.

#### Aktivita „Gordický uzel“

Žáci jsou rozděleni na dvě skupiny. Obě skupiny se postaví do kruhu a zavřou oči. Všichni před sebe natáhnou pravou ruku a chytí se za ni s někým z kruhu, poté natáhnou levou ruku a opět se za ni chytí s někým z kruhu. Žáci mají po



(Ne)tolerantně to jde nejlíp!

celou dobu zavřené oči. Oči mohou otevřít až tehdy, když se všichni v kruhu drží s někým za obě ruce. Mají za úkol se vymotat zpátky do kruhu tak, aby se stále drželi za ruce a nepustili se.

### **Aktivita „Měsíce“**

Žáci se rozdělí do skupinek podle měsíce narození (1. skupinka: leden, únor, březen, 2. skupinka: duben, květen, červen, 3. skupinka: červenec, srpen, září, 4. skupinka: říjen, listopad, prosinec). Ve skupinkách mají za úkol napsat 10 věcí, které mají všichni společné (co mají rádi/nemají rádi, co se jim líbí/nelíbí, co je baví/nebaví apod.). Poté si zvolí svého mluvčího, který přednese, co skupinka vymyslela.

Dále si povídáme o tom, co jednotlivé skupinky vymyslely, proč to napsaly, jak se jim spolupracovalo, domlouvalo na jednotlivých věcech, zda nebyly při práci nějaké konflikty atd.

### **Aktivita „Kouzelná skříňka“**

Kouzelná skříňka je jakákoli skříňka, ve které je umístěno zrcadlo, takže odráží obličej každého, kdo se do ní podívá. Aktivitu lektor začne otázkou: „Kdo si myslíte, že je ten nejzajímavější člověk na světě?“ Žáci se nechají, aby na tuto otázku jednotlivě odpovídali, pak může lektor pokračovat: „Tak, já tu mám dnes kouzelnou skříňku a každý z vás se může podívat dovnitř a objevit toho nejzajímavějšího člověka na světě.“ Dále je všem žákům sděleno, že si tuto zvláštní novinu musí nechat pro sebe jako tajemství. Tato skříňka je velice vzácná, protože ukazuje, že každý z žáků je nejzajímavější a nejvzácnější. Dále se může rozvinout diskuse, jak je možné, že každý z žáků je nejzajímavější a jedinečnou bytostí.

### **Personální nároky**

Program mohou vést třídní učitelé, sociální pedagogové, školní metodici prevence a školní psychologové, kteří znají zásady vedení skupiny a zvládají práci se skupinovou dynamikou.

Druhou variantou je externí vedení zaměstnanci jiných organizací. Jedná se o lektory organizací, kteří se zabývají všeobecnou či selektivní primární prevencí, mají vysokoškolské vzdělání, zvládají vedení skupiny, znají různé preventivní modely a přístupy a jsou schopni vytvořit a realizovat komplexní preventivní program. Jsou schopni efektivně pracovat s danou cílovou skupinou s využitím obecně uznávaných technik a ovládají základní schopnosti efektivní komunikace v oblasti primární prevence. Mají základní vědomosti a dovednosti v oblasti sekundární a terciární prevence, dále znají informace o institucích zabývajících se primární, sekundární i terciární prevencí a dokážou je využít při preventivní práci. Lektoři disponují základními vědomostmi

a dovednostmi v oblasti krizové intervence, pravidelně si nechávají supervidovat vlastní práci a průběžně se vzdělávají v oboru.

Lektoři jiných organizací jsou neustrannými a nezaopatřeni pozorovateli, kteří mají velkou možnost u žáků vyvolat pocit důvěry a žáci mají zároveň možnost sdělit lektorům věci, které by si jindy říci nedovolili. Přesto, že program vedou externí lektoři, je důležité, aby se programu účastnil i třídní učitel, který má zodpovědnost za svoje žáky. Třídní učitel má také možnost poznat a zmapovat své žáky i v jiných než školních situacích. Velice efektivní je aktivní zapojení třídního učitele do programu.

V případech potřeby se také lektoři programu přizpůsobí potřebám školy. Lektoři mohou i sami navrhnout třídnímu učiteli změnu tématu, pokud cítí, že je potřeba věnovat se aktuálnějšímu tématu, než je zrovna naplánovaný.

### **Kontraindikace/omezení**

Program není určen pro žáky v dané cílové skupině s těžkým fyzickým či psychickým zdravotním postižením (sluchové či mentální postižení). Negativní vliv na průběh programu má nepřítomnost většího počtu žáků ve třídě např. z důvodu nemoci, či absence třídního učitele v době konání programu.

### **Evaluace**

Před koncem každého modulu je velice důležité sdělit si vzájemně zpětnou vazbu, zpětná vazba je důležitá od všech účastníků programu a musí na ni být dostatečný prostor cca 20 minut. Zpětnou vazbu můžeme získat např. otázkou: „Co si z dnešního setkání odnášíte?“, „Já si odnáším...“. V závěru každého modulu žáci vyplňují „evaluační dotazník“, např. s otázkami: „Co se líbilo?“, „Co se nelíbilo?“, „O čem jsme si povídali?“, „O čem by sis chtěl/a povídat příště?“.

Po ukončení programu lektor konzultuje své postřehy s třídním učitelem či s metodikem prevence. Velmi důležitá je zpětná vazba od pedagoga, který byl na programu přítomen a který si mohl všimnout dalších zajímavých věcí. Lektor cca do 5 pracovních dnů po ukončení programu vypracuje zprávu – záznam o modulu, kterou předá oproti podpisu třídnímu učiteli. Po ukončení všech modulů proběhne s třídním učitelem závěrečná schůzka a předá se závěrečná zpráva, ve které jsou např. návrhy a doporučení, jak dále se třídou efektivně pracovat a na co se může třídní učitel, např. v třídních hodinách, zaměřit.

### **Materiálové požadavky a pomůcky**

Pomůcky pro vedení skupinových aktivit: flipchart, balicí papír, obyčejné papíry A4, barevné papíry, nalepovací štítky na jméno, pastelky, fixy, fixy na tabuli, barvy, nůžky, lékárnička.

Elektronické pomůcky: dataprojektor, notebook, interaktivní tabule.

Evaluační pomůcky: evaluační dotazník.

(Ne)tolerantně to jde nejlíp!

### **Prostorové požadavky**

Velikost a technické zázemí prostor třídy – odpovídá kapacitě místnosti pro cca 30 osob, ve které je možné vytvořit kruhové uspořádání. Po stránce technické to musí být bezpečný prostor, vybavený elektřinou, teplem, potřebným nábytkem, technikou a pomůckami. V objektu musí být hygienické zařízení a přijatelná teplota v místnosti.

### **Požadavky na supervizi/metodické vedení/intervizi**

Na metodickém portálu RVP inspirace a zkušenosti učitelů ([www.rvp.cz](http://www.rvp.cz)) se vyskytuje spousta textů zabývajících se skupinovým řešením problémů a nabízí se zde přehledně a jednoduše popsané metody pomáhající učinit rozhodnutí, který ze způsobů řešení je nejlepší pro daný problém. Například je zde popsána i bálintovská skupina atd. Pro lektory programu či učitele se doporučuje vytvořit intervizní skupinu, která se bude scházet pravidelně v intervalech jedenkrát za měsíc.

### **Návaznosti/vhodné kombinace**

Program může navazovat na učivo a rozšiřovat probranou látku.

### **Doporučená spolupráce**

Možnost spolupráce s občanským sdružením STŘED, o. s., které realizuje programy všeobecné a selektivní primární prevence v kraji Vysočina. STŘED, o. s. sídlí ve městě Třebíč, detašované pracoviště má ve městě Moravské Budějovice a také v Rudíkově.

### **Formy podpory (internet, vzdělávání, materiál atd.)**

- ◆ Vzdělávací materiály uvedené na internetových stránkách [www.odyssea.cz](http://www.odyssea.cz), které se zabývají osobnostní a sociální výchovou.
- ◆ Metodický portál inspirace a zkušeností učitelů na internetových stránkách [www.rvp.cz](http://www.rvp.cz).
- ◆ Metodiky her na internetových stránkách [www.hranostaj.cz](http://www.hranostaj.cz). Sběrka nejen skautských her.
- ◆ Vzdělávací portál [www.ucenionline.com](http://www.ucenionline.com).

### **Realizátor**

Podobné jednorázové, střednědobé či dlouhodobé programy primární prevence realizuje občanské sdružení STŘED, o. s.

**Název organizace:** STŘED, o. s.

**Adresa:** Mládežnická 229, 674 01 Třebíč

**Internet:** [www.stred.info](http://www.stred.info)



# Normální je nekouřit

Iva Žaloudíková

## Základní informace o programu

<b>Úroveň provádění:</b>	všeobecná
<b>Oblast zaměření:</b>	specifická prevence v adiktologii – prevence kouření
<b>Cílová skupina:</b>	děti mladšího školního věku
<b>Forma:</b>	interaktivní
<b>Délka programu:</b>	25 vyučovacích hodin
<b>Poskytovatel:</b>	PdF MU Brno, Poříčí 31, 603 00 Brno a Ústav preventivního lékařství LF MU, Komenského nám. 2, 602 00 Brno

## Popis programu

Program *Normální je nekouřit* je zaměřen na podporu zdravého životního stylu a prevenci užívání legálních drog, především prevenci kouření u dětí mladšího školního věku (7–11 let). V jednotlivých lekcích se zabývá faktory zdravého životního stylu (dostatek pohybové aktivity v denním režimu, udržování duševního zdraví, zásady racionální výživy, správné stravovací návyky atd.). Upozorňuje na rizika, se kterými se děti mohou setkat a uvádí i salutory podporující zdraví.

*Normální je nekouřit* je komplexní a systematický program, který je tvořen celkem 25 samostatnými lekcemi. Je koncipován tak, že v každém postupném ročníku primárního stupně základní školy od 1. do 5. třídy je realizováno 5 lekcí s návazností v dalším školním roce. Je možné využít i souvislost s programy připravenými pro mateřské školy i pro 2. stupeň základní školy a vytvořit si tak celé systematické školní kurikulum nekuřácké výchovy. Je vhodné, aby lekce na sebe navazovaly a časový interval nebyl delší než 4 týdny. Optimální je, pokud se realizuje v průběhu např. školy v přírodě, projektových dnech zaměřených na podporu zdraví nebo v pravidelných hodinách prvouky, přírodovědy i jiných předmětech. Nabízí možnosti využití ve volnočasových aktivitách dětí mimo povinnou školní výuku např. vychovateli ve školních družinách, pedagogy volného času aj. Efektivitu programu je možné sledovat v postojích, znalostech i rizikovém chování u dětí prostřednictvím přiloženého dotazníku

nebo rozhovoru. Program využívá metod prožitkové výuky s důrazem na interakci dětí s jejich aktuální zpětnou vazbou (např. hraní rolí, modelové situace, diskuse v komunitním kruhu, práce ve skupinách, tvorba projektů, posterů aj.). Akcent je kladen také na spolupráci rodičů při plnění některých úkolů s cílem zvýšit efektivitu preventivního působení, neboť rodiče jsou pro děti tohoto věku primárním modelem chování.

Tematicky je program členěn na podporu biologického zdraví – poznávání funkcí lidského těla a jeho specifických orgánů (plíce, srdce, ledviny, játra), pohyb, zdravá životospráva, rizika kouření, osobní hygiena; psychického zdraví – sebepoznávání, proces rozhodování, zvládání stresu; sociálního zdraví – asertivní chování, dovednost odmítat, zvládat vztek, komunikovat, prosociální chování, péče o nemocného, spolupráce ve skupině. Procvičuje dovednosti potřebné pro život (Life Skills Training).

Program je nabízen pedagogům 1. stupně základní školy, vychovatelům a školním metodikům prevence jako prostředek realizace požadavků v oblasti výchovy ke zdraví. Je doporučena jeho implementace do Minimálního preventivního programu a do kurikula školy s cílem předcházet rizikovému chování u dětí se zaměřením na prevenci legálních drog, primární onkologickou prevenci a prevenci kardiovaskulárního onemocnění, a to komplexní výchovou ke zdravému životnímu stylu.

Program je akreditovaný u MŠMT jako seminář pro vzdělávání pedagogů v NIDV Brno a Státním zdravotním ústavem v Praze.

Struktura programu je sestavena na základě inspirací ze zahraničí a několikaletých zkušeností s prací v oboru nekuřácké výchovy. Program vznikl spoluprací odborníků preventivní medicíny, pedagogiky a psychologie (LF MU a PdF MU, Brno). Efektivita programu je empiricky ověřena v pětileté pilotní studii u 10 škol v Brně a také v širší ověřovací studii na 50 školách v ČR. Šetření proběhlo jako kvaziexperiment, bez náhodného výběru účastníků, sledováním výstupů v oblasti postojů, znalostí a rizikového chování před a po intervenci.

### **Východiska programu**

Postoje k nekuření a adekvátnímu chování v dodržování zásad zdravého životního stylu se formují už v předškolním a mladším školním věku. Zde je místo především pro působení rodiny, ale i školních preventivních programů. Později, ve věku puberty a dospívání, se stává významnějším tlak vrstevníků, který je postupně mnohdy i určujícím faktorem pro budoucí chování mladých lidí.

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání zavádí vzdělávací oblast „Člověk a jeho svět“, jehož součástí je výchova ke zdraví, kde je tento program vhodné využít. Program vyplňuje mezeru v edukačním působení a je určen pro mladší školní věk (7–11 let).

V České republice jsou už úspěšně v našich školách používány preventivní protikuřácké programy v předškolní výchově a na druhém stupni základní školy (Hrubá, 2001):

- ◆ „My nechceme kouřit ani pasivně“ (pro děti MŠ, KHS Blansko)
- ◆ „Aby děti nekouřily ani pasivně“ (pro děti MŠ, OHS Klatovy)
- ◆ „Já kouřit nebudu a vím proč“ (pro děti MŠ, Liga proti rakovině Praha)
- ◆ „Kouření a já“ (pro děti a dospívající 2. stupně základních škol, LF MU Brno)

### **Cíle programu**

Dlouhodobé cíle:

- ◆ získat pozitivní postoj k zdravému způsobu života, jako je zdravá výživa, dostatek pohybu, duševní pohoda,
- ◆ získat odpovědný přístup ke svému zdraví (např. vědět, co je zdravé, nezdravé v každodenním životě),
- ◆ snížit počet dětí vystavených pasivnímu kouření, tj. spolupráce s rodiči,
- ◆ stát se vědomě nekuřákem.

Krátkodobé cíle:

- ◆ zvýšit znalosti o zdravém životním stylu,
- ◆ ovlivnit žádoucí postoje,
- ◆ nacvičit dovednosti potřebné pro život,
- ◆ ovlivnit chování směřující k podpoře zdraví.

### **Cílová skupina**

- ◆ Žáci prvního stupně základní školy, tj. 7–11 let. Program obsahuje pět dílů, pět samostatných publikací manuálů, které jsou určeny postupně pro děti první až páté třídy. Obsah jednotlivých dílů na sebe systematicky navazuje a postupně se zvyšuje úroveň znalostí, vzrůstá náročnost a zvyšují se nároky na rozvoj dovedností potřebných pro život (Life skills training, Botvin, 2000). Mění se techniky a aktivity k rozvoji psychosociálních kompetencí žáků vedoucích k posílení a podpoře zdraví a prevenci rizikového chování v oblasti užívání legálních drog – kouření, alkohol.
- ◆ Postoje k nekouření a dodržování zásad zdravého životního stylu se formují v předškolním a mladším školním věku. Zde je místo pro působení rodiny, která má prioritní význam, škola vhodně doplňuje výchovný vliv rodiny.

## Časová struktura

- ◆ Program je časově rozložen do 5 lekcí (5 × 45 minut) v každém postupném ročníku od první do páté třídy tj. 25 lekcí za celé období.
- ◆ Obsah programu je doporučeno vyučovat v předmětech prvouka, přírodověda a tématicky propojit i v dalších předmětech, jako je TV, HV, kreslení, matematika, český jazyk.
- ◆ Velice vhodné je využít program ve výuce školy v přírodě.
- ◆ Je možné lekce spojit a vyučovat blokově, např. v projektovém týdnu věnovaném podpoře zdraví, nebo rozšířit celkový počet hodin, neboť je zde připraveno více úkolů a interaktivních cvičení.
- ◆ Program je vhodný i pro školní družiny a v oblasti volnočasových aktivit.

## Obsah programu a doporučení pro realizaci

Program *Normální je nekouřit* obsahuje 25 lekcí, rozdělených po pěti vždy v každém postupném ročníku. Jednotlivá témata na sebe v každém ročníku systematicky navazují a postupně zvyšují úroveň znalostí a dovedností, utváří klíčové kompetence a rozvíjejí průřezová témata. Lekce v rámci programu probíhají interaktivní formou, využívají komunitní kruh, diskusi na dané téma, práci ve skupině, hraní rolí, modelové situace a motivační příběhy a pohádky na DVD k formování vlastních dovedností a zkušeností a pozitivnímu a zodpovědnému přístupu ke svému zdraví. Součástí programu jsou nejen motivační příběhy pro děti, ale i pracovní listy, speciální odborné informace pro učitele a dopisy pro rodiče. Spolupráce s rodiči je důležitým předpokladem účinnosti programu.

Obsah jednotlivých lekcí je zaměřen na biologickou, sociální a psychickou dimenzi zdraví, na zvýšení znalostí týkajících se rizikových faktorů, poškozujících zdraví i salutorů, faktorů podporujících zdraví.

### Program lekcí pro 1. třídu ZŠ

Motivační název	Téma	Cíl
Příběh o veverce Věrce	Lidské tělo, zdraví	Žák umí popsat části lidského těla
Jak chtěla veverka Věrka závodit s dětmi	Posilování zdraví, pohyb	Žák vysvětlí význam pohybu pro zdraví
Jak žije veverka Věrka v lese	Srdce	Žák vysvětlí nebezpečí kouření pro srdce
Koho můžete v našem lese ještě potkat	Zoubek	Žák zná zásady správné výživy
Funkce plic DVD	Plice	Žák vysvětlí funkci plic pro člověka



Normální je nekouřit

**Program lekcí pro 2. třídu ZŠ:**

Motivační název	Téma	Cíl
Opakování rizika kouření pro srdce, plíce, zuby	Chci být zdravý	Žák pojmenuje rizika kouření, lidské tělo – játra, žaludek, ledviny
Veverčin den	Já a svět kolem mne	Žák dodržuje denní režim
Nebezpečí v lese	Já a moje smysly	Žák zná zásady zdravé výživy
Co se v našem lese stalo	I já mohu pomoci	Žák dokáže přivolat pomoc při požáru
Moje rodina	Já a moje rodina	Žák přijímá citlivý přístup k péči o nemocného

**Program lekcí pro 3. třídu ZŠ:**

Motivační název	Téma	Cíl
Druhá pohádka o cigaretě Retce	Nebezpečí kouření, nemoci – rakovina	Žák vyjmenuje zdravotní důsledky kouření, příčina rakoviny
Příběh veverky Věrky o kamarádu Tondovi	Zdravá výživa	Žák popíše pyramidu zdravé výživy
Pohádka o Mančí, která se neumývala	Osobní hygiena	Žák dodržuje osobní hygienu
Příběh o lesním skřítkovi Dubeňáčkovi	Sebepoznávání	Žák poznává sám sebe
Příběh cigarety Retky o historii kouření	Historie kouření ve světě	Žák zná historii kouření

**Program lekcí pro 4. třídu ZŠ:**

Motivační název	Téma	Cíl
O závislosti	Kouření je závislost	Žák umí vysvětlit, co je závislost
O pyšném veverčákovi	Sebepoznání, sebedůvěra, sebehodnocení	Žák poznává sám sebe
O Hubertovi a Vilíkovi	Rozhodování	Žák přijímá uvážlivá rozhodnutí
Jak lidé stavěli pyramidy	Pyramida zdravé výživy	Žák vyjmenuje zásady správné výživy
Fakta o kouření	Kouření ve světě a v ČR	Žák zná důsledky kouření na zdraví a zásady prevence
Speciální lekce pro děti z kuřáckých rodin	Rizika kouření	Žák přijímá rozhodnutí nekouřit

**Program lekcí pro 5. třídu ZŠ:**

Motivační název	Téma	Cíl
Nová pohádka o Honzovi	Závislosti – tabák, alkohol, marihuana	Žák popíše různé druhy závislosti
Aktivní pohyb a stres	Zdravý životní styl – výživa, pohyb a stres	Žák vysvětlí, jak působí aktivní pohyb na zdraví
Mám rád/a sebe	Sebepojetí, sebeúcta	Žák si váží a cení sám sebe
Moje rozhodnutí	Dovednosti důležité pro život	Žák zvládá dovednost odmítat
Hra „Pětkrát odpověz“	Opakování – zdravý životní styl, prevence	Žák popíše zdravý životní styl

**Tabulka 2 |** Struktura programu *Normální je nekouřit*

Smyslem celého programu *Normální je nekouřit* je získání obecné představy o tom, co pro člověka znamená zdraví, hodnota zdraví, co je prevence, jak podporovat a udržovat své zdraví a přijímat postupně zodpovědnost za své zdraví, jak předcházet nemocem, jaká jsou rizika nesprávného životního stylu. Jak si chránit si své fyzické, ale i duševní a sociální zdraví, jak zvládat stres, myslet pozitivně a pomáhat ostatním, zvládat dovednosti potřebné pro život jednotlivce a rovněž pro sociální dovednosti. Žáci budují své sebevědomí a odolnost vůči manipulacím v reklamě nácvikem kritického myšlení. Učí se používat své zkušenosti a myšlení jako zdroj tohoto sebevědomí a prostředek rozhodování. Smyslem je přivést žáky k poznání, že za své zdraví jsou odpovědní sami, vést je k dodržování zdravého denního režimu a pozitivním postojům ke svému zdraví. Žáci obdrží po ukončení pěti lekcí v jednotlivých ročnících diplom o absolvování.

**Personální nároky**

- ◆ Program vedou třídní učitelé nebo vychovatelé, kteří znají zásady práce se skupinou dětí mladšího školního věku. Zvládají práci se skupinovou dynamikou a umí komunikovat s dětmi a vést výuku.
- ◆ Třídní učitel, který se rozhodne pracovat s preventivním programem *Normální je nekouřit*, absolvuje workshop, který je zaměřený na práci s manuálem programu.

**Kontraindikace/omezení**

- ◆ Spolupráce učitele s rodiči je při realizaci programu vysoce žádoucí. Je vhodné např. na třídní schůzce rodiče seznámit s programem a požádat je o aktivitu v domácí přípravě dětí. V případě nesouhlasu rodičů se dítě výuky nemusí účastnit.

## Evaluace

- ◆ V každé metodice je přiložen formulář k evaluaci programu s přesnými instrukcemi, postupu. Výsledky je doporučeno spolu s pracovními listy založit do portfolia každého jednotlivého dítěte. Dotazník je vhodné vyplnit před zahájením a po skončení bloku pěti lekcí (za cca 4 měsíce) a porovnat je.
- ◆ Spolupráce se školním metodikem prevence a výchovným poradcem na škole, s krajským metodikem prevence nebo s PPP.

## Materiálové požadavky a pomůcky

- ◆ Pomůcky, které pravidelně využívá třídní učitel pro výuku: tabule, fixy, a také PC a dataprojektor (pohádka na DVD), připojení na internetové stránky: [www.ped.muni.cz/normalnijenekourit](http://www.ped.muni.cz/normalnijenekourit).
- ◆ Pomůcky pro skupinové aktivity: pracovní listy, výtvarné potřeby (barvy, štětce, velké papíry, pastelky, nůžky,...).
- ◆ Příprava kopií pracovních listů a diplomů pro děti.

## Prostorové požadavky

- ◆ Program může probíhat v kmenových třídách i v jiných místnostech školy, kde je možné použít dataprojektor k promítnutí pohádky na DVD a využít prostoru k interaktivním aktivitám pro práci ve skupině a komunitním kruhu.

## Požadavky na supervizi/metodické vedení/intervizi

- ◆ Doporučujeme vytvořit intervizní skupinu, kde třídní učitelé určitého ročníku, kteří ve svých třídách realizují tento program, budou mít prostor pro sdílení svých zkušeností.
- ◆ Doporučujeme ideálně jednou za pololetí uspořádat metodické vedení školního metodika prevence, který je proškolen k tomu, jak vést a realizovat program.

## Ověření efektivity programu

Efektivita programu je empiricky ověřena v rámci pětileté longitudinální pilotní studie, která byla realizována na 10 školách v Brně. Dále pak v širší ověřovací studii na 50 školách v ČR (Hrubá, 1996). Šetření proběhlo jako kvaziexperiment, bez náhodného výběru škol, sledováním výstupů v oblasti postojů, znalostí a rizikového chování. Testování bylo provedeno pre-testem a post-testem před a po intervenci porovnáním výsledků v experimentální a homogenní kontrolní skupině. Statistické výsledky byly zpracovány statistickým programem EPI INFO 6.09a. (Kruskal Wallis, Chí-kvadrát)

### Výsledky sumativní evaluace:

- ◆ negativní postoje ke kouření mužů vykazuje kolem 90 % respondentů,
- ◆ negativní postoje ke kouření žen kolem projevilo asi 95 % respondentů,
- ◆ žádoucí postoje dětí z nekuřáckých rodin program ovlivnil částečně,
- ◆ kuřácká rodina oslabuje negativní postoje dětí ke kouření,
- ◆ výsledky v postojích ke kouření mužů jsou ovlivněny negativně kuřáckým prostředím v rodinném prostředí,
- ◆ v nekuřáckých rodinách program příznivě ovlivnil počet experimentujících dětí (18 % dětí, které prošly programem vs 27 % dětí z kontrolní skupiny,  $p < 0,05$ ),
- ◆ děti z kuřáckých rodin častěji zkoušely kouřit ve skupině experimentální, děti z nekuřáckých rodin častěji zkoušely kouřit v kontrolní skupině,
- ◆ výsledky ve znalostech jsou signifikantně lepší v experimentální skupině, zejména u akutních následků na srdce a zuby.

### Závěry studie:

- ◆ pro děti mladšího školního věku je rozhodující rodinné prostředí, model chování,
- ◆ program významně pozitivně ovlivnil úroveň znalostí,
- ◆ částečně modifikoval postoje a chování.

### Výsledky formativní evaluace:

#### *Silné stránky programu „Normální je nekouřit“*

- ◆ systematicky navazující, dlouhodobý,
- ◆ atraktivní pro děti i učitele,
- ◆ splňuje požadavky ŠVP, snadná implementace,
- ◆ možnost přizpůsobení místním podmínkám, udržitelnost atraktivity programu,
- ◆ detailně připravené lekce,
- ◆ komplexně působí na ovlivnění znalostí, postojů a chování (KAB model),
- ◆ zpracovaná metodika k hodnocení účinnosti po každém ukončení intervence.

#### *Slabé stránky programu „Normální je nekouřit“*

- ◆ nedostatečná spolupráce s rodiči, informovanost, souhlas s programem,
- ◆ nároky na učitele v přípravě, kopírování materiálů pro všechny žáky,
- ◆ nezájem učitelů o zaškolení do programu,
- ◆ řízení a koordinace z jednoho centra, nutnost zavedení regionálních koordinátorů pro celostátní diseminaci,
- ◆ neprokázané změny v postojích a chování,
- ◆ dlouhodobý efekt, účinnost programu se neprojeví hned.

### Návaznosti/vhodné kombinace

V České republice jsou už úspěšně v našich školách používány preventivní protikuřácké programy v předškolní výchově a na druhém stupni základní školy (Hrubá, 2001):

- ◆ „My nechceme kouřit ani pasivně“ (pro děti MŠ, KHS Blansko)
- ◆ „Aby děti nekouřily ani pasivně“ (pro děti MŠ, OHS Klatovy)
- ◆ „Já kouřit nebudu a vím proč“ (pro děti MŠ, Liga proti rakovině Praha)
- ◆ „Kouření a já“ (pro děti 2. stupně základních škol, LF MU Brno)

*Normální je nekouřit* doplňuje mezeru v mladším školním věku. Kombinací s navazujícími programy je možné nabídnout systematické kurikulum nekuřácké výchovy pro děti 6–15 let.

### Doporučená spolupráce

- ◆ Možnost spolupráce s PPP, krajským metodikem prevence, se školním metodikem prevence, s krajskou hygienickou stanicí v získání aktuálních zdravotnických informací v oblasti prevence rizikového chování a podpory zdraví a zdravého životního stylu podle nejnovějších informací a výsledků výzkumů. Aktualizace dat je nutná.

### Formy podpory (internet, vzdělávání, materiál atd.)

- ◆ webový portál, kde jsou aktualizované informace o programu [www.ped.muni.cz/normalnijenekourit](http://www.ped.muni.cz/normalnijenekourit)
- ◆ internetové stránky PPP, krajských hygienických stanic, SZÚ
- ◆ publikace *Normální je nekouřit* 1., 2., 3., 4., 5. díl (Žaloudíková & Hrubá, 2008; Žaloudíková & Hrubá, 2009; Žaloudíková & Hrubá, 2011)
- ◆ CD „Normální je nekouřit pro 1.–5. třídu základních škol“
- ◆ DVD „Pohádka o cigaretě Retce“

### Realizátor

**Název organizace:** PdF MU Brno, LF MU Brno

**Číslo akreditace:** Akreditace MŠMT č. j. 18576/2011-25-490 (platná do 12. 7. 2014), SZÚ Praha, Akreditace MŠMT č. j. 11760/2011-25-242 (platná do 1. 6. 2014), NIDV Brno

**Adresa:** Poříčí 31, 603 00 Brno

**Tel./fax:** 549 496 688

**E-mail:** [zaloudikova@ped.muni.cz](mailto:zaloudikova@ped.muni.cz), [hruba@med.muni.cz](mailto:hruba@med.muni.cz)

**Internet:** [www.ped.muni.cz/normalnijenekourit](http://www.ped.muni.cz/normalnijenekourit)

**Kontakt:** Iva Žaloudíková

PdF MU Brno

Poříčí 31, 603 00 Brno

**Tel:** 549 496 688

**Fax:** 549 491 620

**E-mail:** zaloudikova@ped.muni.cz

Prof. MUDr. Drahoslava Hrubá, CSc.

Ústav preventivního lékařství LF MU

Komenského nám. 2, 602 00 Brno

**Tel:** 549 494 098

**E-mail:** hruba@med.muni.cz

# Peer program

Lenka Skácelová, Lenka Macková

## Základní informace o programu

<b>Úroveň provádění:</b>	selektivní
<b>Oblast zaměření:</b>	specifická prevence v adiktologii
<b>Cílová skupina:</b>	adolescenti ve věku od 15 do 18 let
<b>Forma:</b>	interaktivní
<b>Délka programu:</b>	130 hodin
<b>Poskytovatel:</b>	PPP Brno, Poradenské centrum pro drogové a jiné závislosti, Sládkova, Brno

## Popis programu

Školení peer aktivistů realizované PPP Brno, Poradenským centrem pro drogové a jiné závislosti, probíhá jeden školní rok formou dvou týdenních pobytových kurzů, jednoho víkendového kurzu a průběžných pravidelných seminářů v prostorách Centra. Součástí školení je i účast budoucích peer aktivistů na preventivních programech pro brněnské ZŠ, SŠ a SOU vedených zaměstnanci Centra. Program školení je koncipován do navzájem navazující teoretické a praktické části. Teoretická část je zaměřena na získání hlubších znalostí v oblasti drogové problematiky a možností jejich primární prevence. Praktická část výcviku (realizovaná především na pobytových kurzech) je zaměřena na sebepoznání, vzájemnou akceptaci, toleranci, rozvíjení komunikačních schopností a nácvik dovedností při práci s mládeží ve věku 12 až 18 let. Součástí těchto pobytových kurzů je také důraz na návyky spojené se zdravým životním stylem. Získání osvědčení peer aktivisty předpokládá alespoň 80% účast na kurzech a seminářích, úspěšné složení zkoušky ze znalostí v oblasti drogové problematiky a ostatních sociálně patologických jevů a prokázání praktické dovednosti při vedení preventivního programu.

Po získání osvědčení peer aktivisté spolupracují se školním metodikem prevence ve své škole, podílejí se na organizování besed se svými spolužáky a i v neformálním kontaktu je ovlivňují svými protidrogovými postoji a zdravým životním stylem. Často jsou rovněž nápomocni svým kamarádům a ostatním vrstevníkům ve svém okolí při řešení problémů nejrůznějšího charakteru. Ve spolupráci s Poradenským centrem se podílejí na vedení besed se studenty

a napomáhají při organizaci a vzniku dalších aktivit pro své vrstevníky. Všechny tyto své aktivity peer aktivisté konzultují s pracovníky Centra, jak průběžně, tak na pravidelných metodických setkáních.

Mnohaletými zkušenostmi jsme si ověřili, že tato forma preventivní práce s mládeží je velmi efektivní. Kromě již uvedeného přímého pozitivního vlivu na své vrstevníky se také daří ovlivňovat postoje samotných absolventů peer programu směrem ke zdravému životnímu stylu i jejich další životní orientaci, včetně profesní. Mnozí z absolventů našeho peer programu se dále ve svém vzdělávání profilovali na sociální, pedagogické a psychologické obory. Naplňují tak i ve svém dalším působení základní cíle peer programu.

### **Východiska programu**

Adolescence je období citlivé pro rozvoj rizikového a problémového chování (zejména predelikventní chování, agrese, různé formy násilí, šikana, sexuální rizikové chování, poruchy příjmu potravy a v neposlední řadě i užívání drog včetně alkoholu a kouření).

V adolescenci zesiluje vliv vrstevníků, kteří dospívajícímu umožňují vzájemné poskytování názorů, pocitů a experimentování s různými vzorci chování. Mezi vrstevníky si může dospívající testovat i sám sebe. V těchto vztazích se rychle mění a střídají pozice soupeře a spoluhráče, opozičníka a souputníka. Dospívající na sebe rádi upoutávají pozornost, chtějí, aby je druzí poslouchali, obdivovali, což posiluje jejich vlastní pozici a pocity významnosti (Macek, 1999). Vědomě či nevědomě sdílejí stejnou zkušenost, životní pozici, problémy, nejistoty či nejasnosti. Toto sdílení je jen prostředkem k hledání a ujasňování si vztahu k sobě samému.

Vedle výše uvedeného charakteru vrstevnických vztahů se dospívající daleko diferencovaněji a s větší osobní zaangażovaností než v mladším věku vnímají jako členové různých skupin – školní třídy, zájmových kroužků, sportovních družstev, neformálních vrstevnických skupin atd.

Uvedené charakteristiky vrstevnických vztahů mají nezastupitelnou funkci především v období časně adolescence a lze je konstruktivně využít právě pro práci s mladými lidmi formou vrstevnických programů.

Principem peer programů je aktivní zapojení předem připravených vrstevníků pro formování postojů mladých lidí, s možností účinně ovlivnit jejich rizikové chování.

Význam anglického slova „peer“ (vrstevník) je širší, vrstevník je především někdo, s nímž se cílová populace může ztotožnit. Roli při tom hraje nejen věk, ale i např. sociální situace nebo zaměstnání. „Jestliže se cílová populace s nositeli preventivního programu ztotožní, poměrně snadno nabyté dovednosti a postoje uplatní v praxi. V životě se totiž dostává do podobných situací jako nositelé programů.“ (Nešpor, 1995, s. 36)



Nešpor (1996) cituje výsledky výzkumné práce Toblerové, které potvrdily, že neúčinnější programy v rámci všeobecné prevence byly právě peer programy. Z výsledků 143 studií, týkajících se prevence vyplývá, že peer programy vykazují jasně vyšší účinnost ve všech sledovaných kritériích. „U nejdůležitějších proměnných, tedy užívání návykových látek, byly výsledky signifikantně lepší nežli kombinované výsledky u všech ostatních intervencí. U peer programů trval pozitivní efekt u alkoholu, měkkých drog, tvrdých drog a cigaret. Skutečnost, že peer programy jsou efektivní, potvrdila i pozdější studie (Bergeret, 1998).

### **Cíle programu**

Obecné cíle:

- ◆ vytvořit skupiny peer aktivistů, kteří svými postoji mohou pozitivně působit na své vrstevníky,
- ◆ proškolit peer aktivisty v organizaci a vedení preventivních programů,
- ◆ umožnit jim zapojovat se do preventivních aktivit daného centra prevence.

Specifické cíle:

- ◆ získání dovedností a znalostí v práci s třídním kolektivem,
- ◆ získání informací z oblasti prevence drogových závislostí,
- ◆ umět poskytnout první pomoc,
- ◆ vyhledávat problémové jedince a navazovat je na odborná zařízení v problematice ZNL,
- ◆ rozvoj komunikačních dovedností (umět zaujmout, motivovat atd.),
- ◆ upevnění negativních postojů vůči drogám,
- ◆ propagace zdravého životního stylu a pozitivních postojů k němu,
- ◆ osobnostní rozvoj,
- ◆ hodnocení svého vedení preventivního programu,
- ◆ ve spolupráci se školním metodikem prevence konkrétního školského zařízení vypracovává projekt PP pro konkrétní podmínky dané školy a stává se „garantem“ určitých preventivních programů.

### **Cílová skupina**

Mládež ve věku cca 15–18 let.

### **Kontraindikace/omezení**

Není vhodné, aby se programu účastnili uživatelé návykových látek.

## **Personální nároky**

Program vedou dva odborní pracovníci Centra, psychologové a lektoři preventivních programů (VŠ, jednooborová psychologie, výcvik ve skupinové psychoterapii). Osvědčil se model, kdy program vede dvojice muž a žena.

Personální nároky na lektory jsou dle Standardů pro primární prevenci – jde především o standardy týkající se odborného vedení a rozvoje pracovníků a týmů a standardy personální práce. (MŠMT, 2005)

## **Požadavky na supervizi/metodické vedení/intervizi**

Supervize vedoucích programu probíhá v rámci pravidelných supervizí pracoviště – externí supervizor. Výhodou je supervizor orientovaný v problematice práce s mládeží a v realizaci seberozvojových kurzů apod. Vhodné je také doplnit o metodické vedení a intervizní práci v rámci týmu na pracovišti.

Supervizi peer aktivistům poskytují odborní pracovníci Centra, především lektoři programu.

## **Časová struktura**

- ◆ základní výcvik – 1 školní rok (2 týdenní výjezdové kurzy, pravidelná setkání cca 2 hodiny za měsíc, víkendová metodická setkání, závěrečná zkouška)
- ◆ preventivní aktivita s třídním kolektivem v rozsahu 2 vyučovacích hodin
- ◆ supervize formou bálintovské skupiny jednou za dva měsíce v rozsahu 1,5 hodiny

## **Doporučení pro realizaci**

Realizace peer programu má celkem tři stupně:

- 1) nábor a výběr
- 2) výcvik
- 3) supervize práce

### **1) Nábor a výběr**

Do vrstevnického programu jsou zapojeni studenti a žáci ve věku od 15 do 18 let, přičemž věkový průměr skupiny se pohybuje kolem 16 let. Převážná část propagace probíhá v průběhu samotných preventivních programů se třídami, které navštěvují Poradenské centrum v rámci dopoledních primárně preventivních programů. Dále jsou to samotní peer aktivisté, kteří předávají a rozšiřují svoje zkušenosti z programu mezi své vrstevníky. Rovněž se osvědčila spolupráce se školními metodiky prevence.

Největší podíl zájemců (1; 90%) je z řad studentů, kteří absolvovali primárně-preventivní program. Do seznamu uchazečů jsou rovněž zařazeni zá-

jemci, kteří oslovili metodika prevence na své škole nebo jím byli osloveni (2; 7%), dále studenti, kteří se zúčastnili některých volnočasových aktivit pořádaných Poradenským centrem (3; 2%) a v neposlední řadě je vrstevnický program nabídnut vybraným klientům (4; 1%), kteří prokázali svoji zralost a způsobilost pro absolvování. Na základě zájmu je uchazeč (potenciální peer) zařazen do seznamu a poté pozván k samotnému výběru.

Studenti jsou na základě projeveného zájmu pozváni na první výběrově-informační schůzku, kde jsou seznámeni s podrobnostmi týkajícími se samotného výcviku a další spolupráce.

Hlavním kritériem pro zařazení do programu je neuzívání ilegálních drog. Důraz je rovněž kladen na zdravý životní styl uchazečů (což se týká zejména konzumace alkoholu a cigaret, ale i sportovních aktivit). Tato část výběru je ošetřena dotazníkovou metodou. Druhá část je zaměřena na zmapování komunikačních dovedností jednotlivých zájemců.

V průběhu následujícího týdne jsou uchazeči rozděleni do jednotlivých skupin (max. po 20 členech) a písemně vyrozuměni o datu zahájení výcviku.

## 2) Výcvik

Výcvik, který zahrnuje roční, pravidelná setkávání budoucích aktivistů, je možno charakterizovat následujícími stupni:

1. týdenní pobytové kurzy (dva v rozmezí školního roku) spojené s výjezdem mimo region Brno
2. pravidelná setkávání
3. supervizní víkend
4. závěrečné zkoušky

### Pobyty

V rozmezí jednoho školního roku se uskuteční dva týdenní intenzivní pobytové kurzy (podle možností jeden na podzim, druhý na jaře). Program těchto pobytů je koncipován do navzájem navazujících částí. Základem je část odborná, která probíhá v pravidelných blocích, tematicky zaměřených jak na problematiku návykových látek (práce s vlastními postoji, důsledky a příčiny braní drog, legislativa atp.), tak i na toleranci, partnerské vztahy, sexualitu a metodiku práce se skupinou. Jednotlivé programy probíhají interaktivní formou, tzn. nejedná se o přednášky. Na tyto bloky navazují psychosociální hry, které jsou zaměřeny na sebepoznání, vzájemnou akceptaci, toleranci, výtvarné či dramatické sebevyjádření, rozvoj komunikačních dovedností. Součástí pobytu jsou rovněž sportovní aktivity.

O výjezdu a o zapojení do vrstevnického programu jsou písemnou formou vyrozuměni rodiče studenta i ředitelství školy.

### Pravidelná setkávání

Na jednotlivé pobyty navazují pravidelná setkávání (vždy 1× měsíčně v odpoledních hodinách). V rámci těchto setkávání absolvují budoucí peeri programy zaměřené na problematiku sekt, národnostních menšin a tolerance a jiných aktuálních témat. Jsou rovněž vedeni k samostatnému zpracování daných úkolů (vyhledávání zdrojů, práce s informacemi, tvorba nástěnek na domovských školách). Studenti se mohou zapojit i do ostatních volnočasových programů pořádaných Poradenským centrem (jazz dance, djembe ring, DIFOR atd.).

### Supervizní víkend

Hlavním tématem tohoto víkendu je zpracování metodiky práce se školní třídou, nácvik a vyhodnocení realizace primárně preventivních programů. Do tohoto víkendu realizuje každý peer (pod supervizí lektora) alespoň jedenkrát úvodní část vedení programu s konkrétní třídou. Z tohoto vedení je pořízen video záznam, který poté slouží jako materiál pro další nácvik a rozvoj dovedností v průběhu supervizního víkendu (VTI).

### Závěrečné zkoušky

K závěrečným zkouškám se dostávají budoucí peer aktivisté až po absolvování všech stupňů výcviku. Zkoušky mají část znalostní (písemný test) a dovednostní (praktické vedení programu s reálnou třídou pod přímou supervizí lektora). Po absolvování závěrečných zkoušek obdrží každý peer aktivista osvědčení o výcviku, které jej opravňuje vést primárně preventivní programy.

### 3) Metodické vedení práce

Peer aktivisté spolupracující na preventivních programech mají možnost v rámci pravidelných metodických setkání s lektory Centra řešit aktuální problémové situace.

Doporučujeme stálý kontakt peer aktivistů s mateřskou organizací. Poradenské centrum je garantem a nese plně odpovědnost za průběh preventivního programu vedeného peer aktivistou.

Doporučené formy práce:

- ◆ pobytové akce
- ◆ semináře
- ◆ vedení třídních kolektivů
- ◆ metodické vedení
- ◆ volnočasové aktivity

#### Doporučené metody práce:

- ◆ interaktivní, prožitkové metody
- ◆ aktivní sociální učení
- ◆ relaxační techniky
- ◆ přednášky
- ◆ bálintovské skupiny
- ◆ práce s videonahrávkou

#### Materiálové požadavky a pomůcky

Dle plánovaného programu – výtvarné pomůcky, audiovizuální prostředky, odborná literatura atd.

#### Prostorové požadavky

- ◆ zázemí pro realizaci programů poskytuje Poradenské centrum
- ◆ pobytové akce v dostupných rekreačních zařízeních
- ◆ vedení programů na konkrétních školách nebo v Poradenském centru
- ◆ samostatná práce v terénu (kluby, diskotéky, volnočasové aktivity v přirozeném prostředí vrstevníků)

#### Evaluace

- ◆ evaluace procesu vychází z podrobně rozpracované náplně obsahu, průběhu a organizačního zajištění programu
- ◆ zohlednění evaluace z předešlého období
- ◆ průběžná evaluace jednotlivých částí programu (samotnými účastníky programu, lektory programu)
- ◆ evaluace by měla být prováděna také v rámci metodického vedení
- ◆ významné je závěrečné vyhodnocení za příslušný školní rok v rámci hodnocení prevence dané školy či školského zařízení

#### Návaznosti/vhodné kombinace

Peer program je provázaný s dalšími programy našeho Centra, především s preventivními programy pro třídní kolektivy a dalšími rozvojovými aktivitami (např. seberozvojová skupina).

Peer aktivisté jsou také navázáni na školního metodika prevence ve své škole, kde přispívají k realizaci preventivních aktivit, jak již bylo zmíněno výše.

#### Doporučená spolupráce

- ◆ odborní lektori pro výběrové semináře peer aktivistů (policisté, sociální pracovníci, pracovník KHS, religionista, lékař, psychiatr, duchovní atd.),

- ◆ pracovníci z jiných zařízení zabývajících se primární prevencí,
- ◆ VŠ studenti (obor psychologie, sociální práce, pedagogika, učitelství atd.),
- ◆ školní metodici prevence.

### Zdroje financování

- ◆ dle úspěšnosti v grantových projektech se odvíjí finanční zabezpečení pobytových akcí (doposud pobyty financovány z projektů MŠMT, JM kraj, MMB a jiné, příspěvek účastníka 500 Kč na jeden týdenní pobyt)
- ◆ vedení programů v rámci pracovní náplně zdarma
- ◆ materiální zajištění programů hrazeno PPP a z projektů
- ◆ lektorné pro externí spolupracovníky hradí PPP
- ◆ supervizor programu je hrazen PPP a z projektů

### Formy podpory (internet, vzdělávání, materiál atd.)

Poradenské centrum poskytuje absolventům peer programu metodiku vedení programů primární prevence.

V rámci vzdělávacích programů pro pedagogy nabízíme seminář Metodika vedení vrstevnického programu, jehož výstupem jsou také metodické materiály a pracovní listy.

Kromě toho je k podpoře programu samozřejmě možné využívat všechny dostupné informační zdroje.

### Realizátor

**Název organizace:** Poradenské centrum pro drogové a jiné závislosti, Pedagogicko-psychologická poradna Brno

**Adresa:** Sládkova 45, 613 00 Brno

**Tel./fax:** 548 526 802

**E-mail:** sladkova@pppbrno.cz

**Internet:** www.poradenskecentrum.cz

# Pohádková školička

Pavčina Kolářová

## Základní informace o programu

<b>Úroveň provádění:</b>	všeobecná
<b>Oblast zaměření:</b>	specifická prevence (adiktologie – alkohol, tabák, návykové látky, šikana)
<b>Cílová skupina:</b>	děti předškolního věku a žáci I. stupně základní školy
<b>Forma:</b>	interaktivní
<b>Délka programu:</b>	4 hodiny pro děti MŠ a 8 hodin pro žáky I. stupně ZŠ
<b>Poskytovatel:</b>	Centrum primární prevence Vrakbar, Sídliště U Pivovaru, Jihlava

## Popis programu

Pohádková školička je preventivní program zaměřený na budování pozitivních vztahů mezi dětmi ve třídě, klade důraz na zdravý životní styl, hravou formou ovlivňuje postoje a chování dětí MŠ a žáků nejen v průběhu programu, ale i do budoucna. Je určen pro předškolní věk a pro žáky prvního stupně základní školy. Pracuje se vždy s jedním třídním kolektivem, minimálně však se 75 % počtu žáků třídy. U mateřských škol lze sloučit předškoláky z různých tříd, aby se vyhnulo tomu, že budou na programu i děti, které nejsou předškolního věku.

Program je koncipován tak, aby jej mohli vést proškolení lektori či třídní učitelé, kteří absolvovali zaškolovací kurz vedený lektory Centra primární prevence Vrakbar Jihlava. V Centru lze získat za finanční úhradu také detailně rozpracovanou metodiku programu.

Preventivní program Pohádková školička je komplexní a systematický program, který je určený pro předškolní věk 5–7 let (MŠ), obsahuje 4 bloky (1 blok 45–60 min), dále je určený pro první stupeň základní školy, obsahuje 8 bloků (1 blok 60–90 min).

Program pro MŠ zahrnuje témata: zdravá výživa, kamarádství, alkohol, kouření a ekologie. Program probíhá interaktivní formou s důrazem na vlastní aktivitu účastníků programu, např. hraní scének, povídání s dětmi a promítání pohádky vztahující se k probíranému tématu, malování, soutěže, hry, odměny v podobě medailí. Veškeré informace jsou dětem předávány vzhledem k jejich věku hrou a vzájemnou komunikací.

Program pro 1. stupeň ZŠ je zaměřen na předcházení projevům rizikového chování (užívání návykových látek a jiné sociálně nežádoucí jevy, např. šikana, agresivita, nezdravý životní styl apod.). Probíhá interaktivní formou, pomocí her a technik, kdy se dětem předávají pravdivé informace o těchto jevech, se kterými se ve svém životě běžně setkávají. Jde především o to, aby si žáci utvořili k danému tématu vlastní postoj. Program se také zaměřuje na komunikační dovednosti žáků, posílení jejich sebedůvěry, sebepoznání, seberozvoj a sebeocenění. Tyto aktivity vedou žáky I. stupně k reflexi vlastních hodnot, potřeb, postojů, podporují pozitivní, bezpečné a zdravé vzorce chování. V průběhu realizace programu je věnován prostor aktivitám, které umožňují průběžné hodnocení postupu a poskytují jak učitelům a lektorům, tak i žákům zpětnou vazbu, na závěr každého bloku žáci obdrží výukovou záložku k danému tématu.

Struktura programu je sestavena na základě několikaletých zkušeností s prací s třídními kolektivy a reflektuje zpětné vazby žáků, třídních učitelů a školních metodiků prevence. Program může být zahrnut do Minimálního preventivního programu.

### **Východiska programu**

Program Pohádková školička vychází z praxe provádění primární prevence. Když se zamýšlíme nad důvody proč se lidé začnou rizikově chovat, dostaneme zhruba následující seznam: zvědavost, tlak party, touha po odlišnosti, revolta proti světu dospělých, narušená schopnost navazovat sociální kontakty, snaha překonat pocity méněcennosti, partnerské problémy, problémy ve škole, v práci, silný zážitek, nedostatek lásky apod. Tyto důvody mohou být východiskem při stanovení obsahu prevence. Lze je rozdělit do tří různých kategorií podle toho, zda vycházejí spíše z oblasti tělesné, psychické nebo sociální. Když budeme pátrat po kořenech např. asociálního chování, promiskuity, neschopnosti navázat kvalitní partnerský vztah a udržet ho, výčet důvodů bude obdobný. Může se tedy říct, že obsahem prevence je naučit se řešit problémy a naplňovat potřeby. Je nesporné, že základní schopnosti řešit problémy a naplňovat potřeby člověk získává od narození v rodině. Role rodiny je v primární prevenci nezastupitelná a možná i nejdůležitější, ale ne vždy funkční. Naštěstí je možné v průběhu života doučovat to, co rodina nezvládla. V praxi se však také ukazuje, že ani školský systém není ideálně nastaven, aby školy byly schopné preventivní programy zvládat efektivně sami. Naráží se často na personální překážky, školní metodik prevence nemá dostatek prostoru a času ani finanční motivaci k vytváření programu. Objevují se také nedostatky pro práci se skupinovou dynamikou a sebezkušenostními a zážitkovými technikami obecně.

Program Pohádkové školičky je v souladu s Rámcovým vzdělávacím programem. Formy působení jsou přizpůsobeny věku a možnostem dětí. Specifikem tohoto programu je vzájemná kombinace a navazování témat. Cílem je efektivní formou přispívat k pozitivnímu vývoji dětí a mládých lidí, aby cílová sku-



pina získala znalosti, dovednosti a postoje podporující zdravý životní styl a aby tyto přednosti dokázala uplatnit ve svém chování nejen v době realizace programu, ale i v budoucnosti. Důležité je pochopení pojmu zdraví jako naprosté pohody duševní, tělesné a sociální. Pro vznik určitého chování musí mít člověk nějaké znalosti, dovednosti, dále musí mít názory, postoje a motivy. Postoje se utváří již v nejranějším věku dítěte, tedy čím dříve se s prevencí začne, tím lépe se mohou postoje a chování směřem ke zdravému způsobu života rozvíjet. Preventivní působení je proces velmi dlouhodobý, poznatky a základy formování postojů, kterých se dětem v nízkém věku dostane, je nutné dále rozvíjet a prohlubovat. Jenom dlouhodobá a různorodá preventivní práce vedená různými formami, metodami a lidmi, může v budoucnosti přinést kladné změny v postojích a chování lidí např. vůči drogám a jiným rizikovým projevům.

Program Pohádková školička je certifikovaným programem, splňuje Standardy odborné způsobilosti poskytovatelů programů PPUNL, Praha, MŠMT a je v souladu se strategií a požadavky MŠMT.

### Cíle programu

- ◆ získání znalostí, dovedností a postojů podporujících zdravý životní styl
- ◆ podpora sebevědomí, kreativity, sebedůvěry
- ◆ podávání komplexních a pravdivých informací o formách rizikového chování (užívání návykových látek, šikana, agresivita, netolerance, rasismus apod.)
- ◆ redukce míry rizik spojených s užíváním návykových látek v maximální možné míře
- ◆ rozvoj a podpora k učení spočívá v hledání alternativy řešení problémů a konfliktů, účelné trávení volného času
- ◆ rozvoj a podpora sociálních dovedností (asertivita, umění říci NE, nemanipulativní přístupy, empatie, komunikace, umění ocenit,...)
- ◆ prostřednictvím interaktivních pedagogických postupů umožnit žákům vytvářet si k informacím vlastní postoj
- ◆ orientace na kvalitu postojů a změnu chování

### Cílová skupina

- ◆ Předškolní děti ve věku 5–7 let (žáci MŠ)
- ◆ Mladší žáci ve věku 6–11 let (I. stupeň ZŠ)

V rámci programu se pracuje výhradně s přirozenou skupinou, tj. 1 třídním kolektivem s minimální účastí 75 % žáků třídy, maximálně 30 žáků ve třídě. Třídy se nesmí slučovat, výjimku tvoří předškolní děti, kdy lze sloučit žáčky z různých tříd, aby se zamezilo tomu, že na programu budou také děti, které nejsou předškolního věku.



Obrázek 4 | Kolektiv mateřské školy se účastní programu Pohádková školička

Osobnostní orientace, názory a postoje se formují již v nejranějším dětském věku, čím dříve prevence začíná, tím je ve výsledku efektivnější. Každý rok jsou struktura a cíle programu stejné.

### Časová struktura

- ◆ Ideálně je program rozložen u MŠ na 4 bloky po 60 minutách. Dva bloky se konají v prvním školním pololetí a další dva v následujícím. Je možný výběr z 5 témat.
- ◆ U prvního stupně ZŠ je program ideálně rozložen po 1 bloku 1.–3. třída v jednom školním roce, po 2 blocích 4.–5. třída. Je možný výběr z osmi témat. Časová dotace je 60–90 minut.

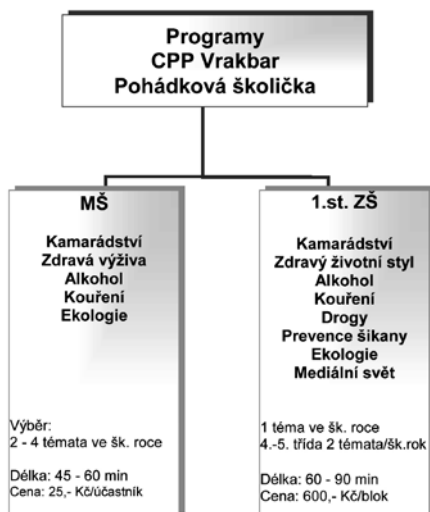


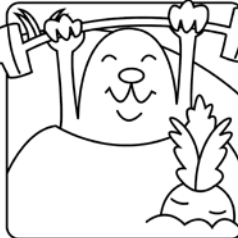


Schéma 1 | Témata programu CPP Vrakbar Pohádková školička

## Obsah programu a doporučení pro realizaci

Program Pohádková školička sestává z 5 témat pro MŠ po jedné hodině a z 8 témat pro 1. stupeň ZŠ po dvou vyučovacích hodinách. Jednotlivá témata jsou koncipována tak, aby bylo možné navázat na vyučování ve škole. V první hodině se nastavují pravidla pro komunikaci na programu. Ideálně na sebe témata navazují, ale je možný výběr z témat dle aktuální potřeby třídy a školy (schéma 1).

Program zahrnuje scénky, promítání výukového videa, diskuze s dětmi, výtvarné techniky, tematické hry, soutěže a reflexi poznatků. Na konci každého bloku se získává zpětná vazba od žáků i učitelů. Předškolní děti obdrží medaili ve formě omalovánky a žáci I. st. ZŠ záložku s důležitými informacemi k probíranému tématu (viz obrázek 5).

		
<p><b>Alkohol</b></p> <p><b>Alkohol není dobrý kamarád</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poškozuje zdraví (ničí mozkové buňky, srdce, játra, ledviny...)</li> <li>- lidé mohou být na sebe zlí</li> <li>- lidé se chovají jinak než normálně</li> <li>- lidem po něm může být špatně (bolí je hlava, břicho, motají se...)</li> <li>- pokud lidé pijí alkohol často, mohou si na něj navyknout</li> <li>- může způsobit dopravní nehodu</li> <li>- stojí hodně peněz</li> <li>- je zakázaný pro děti do 18ti let</li> </ul> <p><small>Centrum primární prevence Vrakbar, sídliště U Pivovaru, 586 01 Jihlava, Tel/fax: 567 304 802, vrakbar.jihlava@caritas.cz</small></p>	<p><b>Drogy</b></p> <p><b>Drogy nejsou dobrý kamarád, protože</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- způsobují to, že si lidé na ně navyknou a nemohou s nimi přestat</li> <li>- jsou zakázané, lidé kvůli nim mohou jít do vězení</li> <li>- poškozuji zdraví, mohou způsobit i smrt</li> <li>- ničí vztahy - s rodiči, sourozenci, kamarády</li> <li>- lidé se po jejich užití chovají jinak než obvykle</li> <li>- mohou lidem všechno vzít - školu, práci, rodinu, zájmy, peníze</li> </ul> <p><small>Centrum primární prevence Vrakbar, sídliště U Pivovaru, 586 01 Jihlava, Tel/fax: 567 304 802, vrakbar.jihlava@caritas.cz</small></p>	<p><b>Zdravý životní styl</b></p> <p><b>Abych byl(a) zdravý(á) tak :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jím ovoce a zeleninu</li> <li>- pravidelně sportuji</li> <li>- dodržuji hygienu (umývám si ruce i tělo, čistím si zuby, uši ...)</li> <li>- otážuji se (při sprchování, v sauně ...)</li> <li>- odpočívám</li> <li>- spím (8 - 10h denně)</li> <li>- věnuji se zálibám a koníčkům</li> </ul> <p><b>Co mé zdraví může ohrozit :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Špina</li> <li>- přejídání se</li> <li>- sladkosti (kazi zuby a tloustne se po nich)</li> <li>- nedostatek spánku (mozek ani tělo si neodpočinou a jsou náchylné k nemocem)</li> <li>- stálé sledování televize a vysedávání u počítače</li> <li>- drogy (alkohol, cigarety ...)</li> <li>- nedostatek pohybu (člověk rychleji tloustne)</li> </ul> <p><small>Centrum primární prevence Vrakbar, sídliště U Pivovaru, 586 01 Jihlava, Tel/fax: 567 304 802, vrakbar.jihlava@caritas.cz</small></p>

Obrázek 5 | Záložka pro děti

## Témata a jejich obsah

### Kamarádství – MŠ + 1. třída ZŠ

Program se zaměřuje na uvědomění si podstaty přátelství, kamarádství a jeho důležitosti pro lidský život. Zejména při přechodu dítěte z MŠ na ZŠ je potřeba upevňovat vztahy mezi dětmi, jediné tak může fungovat třídní kolektiv po celou dobu školní docházky. Cílem programu je učit děti být dobrým kamarádem, neponižovat ostatní, neublížovat a udržet tajemství a důvěru ostatních.

Vést děti k pozitivním vztahům k druhým a dávat důraz na důležitost přátel a kamarádů, učení omluvit se a být zodpovědný vůči sobě i druhým. Smyslem programu je podpořit zdravé vytváření vztahů v novém kolektivu.

#### Zdravý životní styl – MŠ + 2. třída ZŠ

Téma se zaměřuje na podporu zdraví dětí (prevence špatných stravovacích návyků, pasivního trávení volného času, úrazů ad.). S dětmi se vede diskuze o zdravé výživě, o pohybu i o tom, co nám dělá radost. Program se zaměřuje na celkové pochopení toho, jak můžeme naše zdraví aktivně ovlivňovat. Smyslem je podpořit uvědomění si vlastního zdraví jako důležité životní hodnoty.

#### Prevence závislostí – Alkohol – MŠ + 3. třída ZŠ

Cílem tohoto tématu je zjistit základní znalosti dětí o alkoholu, jejich představy, znalosti i zkušenosti zejména s ohledem na tolerantní přístup společnosti ke zneužívání alkoholu. Téma je zaměřeno na prohloubení znalostí o působení alkoholu, jak o aktuálním vlivu těsně po požití, tak i o dlouhodobých zdravotních následcích, včetně závislosti jako nemoci. Smyslem programu je pracovat s mýty a s tradičním podceňováním alkoholu a jeho vlivu na člověka v naší společnosti.

#### Prevence závislostí – Kouření – MŠ + 4. třída ZŠ

Obsahem tohoto tématu je seznámení se škodlivými důsledky kouření, s motivy, které vedou ke kouření, kdo nám může cigaretu nabídnout a co v takovém případě dělat. Mapují se znalosti dětí o cigaretách, jejich zkušenosti s kouřením u dospělých v jejich okolí. Program se formou aktivních her zaměřuje na předávání informací o negativních účincích pasivního i aktivního kouření, seznamuje žáky s vnitřními orgány lidského těla, které kouření poškozuje. Klade se důraz na zdravý životní styl, posilování odpovědnosti za své zdraví. Probíhá informování a diskuze o tom, jak a kde kouření vzniklo, o závislosti a možných způsobech jejího odstranění.

#### Prevence závislostí – Drogy – 5. třída ZŠ

Téma se zaměřuje na nahlédnutí do problematiky užívání drog, předání informací, jak drogy škodí lidskému organismu a co způsobuje jejich časté užívání. Děti dostávají základní informace o rozdělení, účincích a rizicích užívání drog. Pracuje se s informacemi i s bouráním mýtů, které jsou s návykovými látkami spojovány. Smyslem je ovlivnit postoje dětí k drogám na základě objektivních informací se zdůrazněním rizik jejich užívání.

### Šikana – 3.–5. třída ZŠ

Program je zaměřen na posílení dobrých vztahů v třídním kolektivu, s cílem informovat o rozdílu mezi šikanou a hrou, oslovit zdravou většinu, aby se přidala k obraně oběti. Zaměřuje se na prožívání oběti i agresora (Agresor – proč to dělá, jak se cítí, co si myslí, jak ubližuje, kdy a kde se to děje; Oběť – co se jí děje, proč jí to dělají, co prožívá, co bychom jí vzkázali, co můžeme udělat, jak ji můžeme bránit). Informuje žáky o možnostech řešení, kam se obrátit o pomoc (učitelé, rodiče, lektori primární prevence, linka bezpečí ad.).

### Ekologie – MŠ + 4.–5. třída

Obsahem tématu je seznámit děti s pojmem ekologie. Téma se zabývá otázkami: Jak může člověk chránit životní prostředí? Co a kdo životní prostředí ničí? Proč je důležité třídít odpad a jaké druhy kontejnerů jsou u nás dostupné? Co je to skleníkový efekt a jak je pro nás důležitý? Smyslem je hravou formou dětem přiblížit, čím ony samy mohou přispět k ochraně životního prostředí (např. neplýtvat vodou, šetřit energií, zbytečně neplýtvat jídlem, třídít odpad, uvědomit si, co do přírody nepatří apod.).

### Mediální svět – 4.–5. třída ZŠ

Téma se zaměřuje na média a jejich vliv na život člověka. Informuje o tom, jaké zisky a ztráty jsou spojené s médii. Hravou formou seznamuje žáky o nebezpečí internetu a počítače vůbec (nástrahy seznamování, dlouhé vysedávání u počítače, ztráta jiných zájmů a koníčků, kamarádů, kyberšikana, ne všechny informace jsou pravdivé apod.). Obsahem tématu je najít alternativy k trávení volného času, vysvětlit, proč je dlouhé vysedávání u televize či počítače nezdravé a jak můžeme sami ovlivnit trávení volného času v rodině.

### Personální nároky

- ◆ Program mohou vést lektori primární prevence či třídní učitelé, kteří znají zásady vedení skupiny, jak na úrovni komunikace se skupinou, tak i v rovině etické. Dále pak zvládají práci se skupinovou dynamikou, skupinovou diskuzí. Zde je potřeba komunikativnost, asertivita, empatie, kreativita, sociální citění, tolerance a pokročilá úroveň profesionální zodpovědnosti a organizačních schopností.
- ◆ Osobnostní předpoklady: schopnost vcítit se do problémů cílové skupiny, rychle a účinně řešit náhle vzniklé situace.
- ◆ Třídní učitel, který se rozhodne pracovat podle preventivního programu Pohádková školička, absolvuje výcvik, který je zaměřený na rozvoj výše jmenovaných kompetencí; učí učitele pracovat s manuálem programu a flexibilně vyhledávat a doplňovat aktivity a techniky v programu.

### **Kontraindikace/omezení**

- ◆ Program není určen jako nástroj pro řešení pokročilé šikany, nebo závislostního chování.
- ◆ Program zahrnuje doporučení pro potřeby případné skupinové krizové intervence, přičemž je nezbytné přizvat odborníka na krizovou intervenci.

### **Evaluace**

- ◆ lektor či třídní učitel vychází z průběžných zpětných vazeb, které pravidelně získává od svých žáků po ukončení bloku, nejčastěji písemnou formou dotazníku, přizpůsobeného věku dětí
- ◆ v rámci celkové evaluace se průběžně hodnotí příprava, průběh a ukončení za celé období programu
- ◆ průběžně se vychází z dotazníků od třídních učitelů po programu (pokud se třídní učitel účastní) a z dotazníků a konzultací se školními metodiky prevence za konkrétní období

### **Materiálové požadavky a pomůcky**

- ◆ pomůcky, které pravidelně využívá třídní učitel pro vedení skupinových aktivit: flipchart, fixy, případně dataprojektor, výukové video nebo DVD
- ◆ pomůcky pro skupinové aktivity: pracovní listy, výtvarné potřeby (barvy, štětce, velké papíry, pastelky, čtvrtky, obrázky ovoce a zeleniny, papírová hlava, noviny, papírové medaile, obrázky nálad kamarádů, papírové čepice, papírové mince, postava Františka s vnitřními orgány, obrázky plic a lidí, barevná kulička, záložky k tématu, dotazníky, hudba na pantomimu, barevné kartičky)

### **Prostorové požadavky**

- ◆ Ideálně program probíhá v prostorách Centra primární prevence Vrakbar.
- ◆ Program může probíhat v kmenových třídách, kde je možné vytvořit kruhové uspořádání.

### **Požadavky na supervizi/metodické vedení/intervizi**

- ◆ Lektori programu CPP Vrakbar se pravidelně 1× měsíčně účastní případové supervize s externím odborníkem, kde se sdílí mimořádné situace vzniklé při programu.
- ◆ V případě vedení programu třídními učiteli či školními metodiky prevence je potřeba vytvořit intervizní skupinu, která se bude scházet 1× měsíčně s lektory Centra primární prevence, kde budou mít prostor pro sdílení svých zkušeností.

- ◆ Doporučujeme 1× za pololetí uspořádat supervizní setkání s externím odborníkem, který povede supervizní skupinu.

### **Ověření efektivity programu**

#### Kvantitativní ukazatele

Statistika programu sleduje počty účastníků programu a počty kontaktů s nimi během jednoho roku, množství realizovaných bloků a hodin přímé práce s účastníky programu, počty konzultací s třídními učiteli, počty spolupracujících škol a tříd, počty aktivit s učiteli (workshopy, setkání školních metodiků prevence), počty poskytnutých osobních, telefonických a e-mailových konzultací (informační servis, poradenství), počty evidovaných zájemců o program, kteří byli odmítnuti z důvodů naplněné kapacity programu v CPP Vrakbar.

#### Kvalitativní ukazatele

Každoročně probíhá osobní schůzka s řediteli škol a školními metodiky prevence. Cílem osobního jednání s řediteli je vyjasnění potřeb a očekávání konkrétní školy, jsou projednávány podmínky realizace programu, jsou definována pravidla spolupráce školy a CPP a dále probíhá zhodnocení uplynulého roku. Se školními metodiky prevence a třídními učiteli komunikujeme v průběhu celého roku, konzultujeme návaznost programu PP na minimální preventivní programy školy a výuku ve škole.

Bezprostředně po každém realizovaném bloku se získává od žáků a třídních učitelů zpětná vazba, nejčastěji písemnou formou dotazníku. Zpětná vazba je součástí reflexe lektorů preventivního programu bezprostředně po jeho realizaci. Další zpětné vazby získáváme při osobních konzultacích s třídními učiteli, při setkání s ředitelem školy a školním metodikem prevence.

### **Návaznosti/vhodné kombinace**

Ideálně na program Pohádková školička navazuje dlouhodobý Program primární prevence pro II. stupeň základní školy, který je tedy určen pro 6.–9. třídy. Je charakteristický různými formami komunikace a předávání informací. Využívá skupinovou dynamiku, vrstevnickou interakci a aktivní sociální učení. Je vždy konkrétně zaměřen na danou školní třídu a dotýká se většiny forem rizikového chování. Tento program probíhá 3 vyučovací hodiny, v každém ročníku jsou zařazena 2 témata, která na sebe navazují.

Program obsahuje tato témata: Seznámení, Vztahy v kolektivu, Naše třída, Když se vztahům nedaří (prevence šikany), Rodina a já, Výchova k toleranci (prevence rasismu, xenofobie), Prevence závislosti (legální a nelegální návykové látky), Sprejerství, Plány do budoucna, Virtuální svět (internet – kyberšikana, závislost, nebezpečné známosti apod.), Partnerské a sexuální vztahy.

### Doporučená spolupráce

- ◆ možnost spolupráce s PPP při diagnostice vztahů ve třídě, návazný program v PPP při zjištění mimořádné situace (intervenční programy apod.)
- ◆ možnost spolupráce se Střediskem výchovné péče při zjištění rizikového chování u žáka či žáků
- ◆ spolupracující organizace CPP Vrakbar: Krajský metodik prevence, Krajský protidrogový koordinátor, K-centrum U Větrníku, Krajská hygienická stanice, Městská policie ČR, Občanská poradna, Probační a mediační služba, psychiatrická léčebna, Psychocentrum – manželská a rodinná poradna, dětský psycholog, sociální kurátor pro mládež

### Formy podpory (internet, vzdělávání, materiál atd.)

- ◆ manuál pro lektory či učitele obsahující podrobný harmonogram programu, náplň lekcí a popis jednotlivých aktivit (za finanční úhradu)
- ◆ zaškolení formou vzdělávacích seminářů vedené lektory Centra primární prevence Vrakbar Jihlava
- ◆ e-mailová či telefonická konzultace, poradenství
- ◆ klíčové dokumenty jsou na webu MŠMT ([www.msmt.cz](http://www.msmt.cz)) pod odkazem Prevence
- ◆ přehled aktuálních dokumentů a definic pro systém primární prevence je dostupný na webu Rady vlády pro koordinaci protidrogové politiky ([www.drogy-info.cz](http://www.drogy-info.cz))

### Přibližná cena programu

Cena programu Pohádková školička se vyskytuje ve 2 rovinách:

- 1) realizátorem programu je CPP Vrakbar:
  - ◆ MŠ: 25 Kč na dítě za 1 blok
  - ◆ I. st. ZŠ: 600 Kč za blok za předpokladu, že CPP Vrakbar obdrželo dotaci z MŠMT, Magistrátu města Jihlavy apod.
- 2) proškolení třídních učitelů či školních metodiků prevence: dle individuální osobní dohody

### Realizátor

**Název organizace:** DCHB-OCHJ, Centrum primární prevence Vrakbar

**Adresa:** Sídliště U Pivovaru, 586 01 Jihlava

**Tel./fax:** 567 304 802, 736 523 660

**E-mail:** [pavlina.kolarova@charita.cz](mailto:pavlina.kolarova@charita.cz)

**Internet:** [www.jihlava.charita.cz](http://www.jihlava.charita.cz)



# Preventure – metoda indikované primární prevence užívání návykových látek a jiného rizikového chování

Eva Maierová

## Základní informace o programu

<b>Úroveň provádění:</b>	selektivní, indikovaná
<b>Oblast zaměření:</b>	specifická prevence v adiktologii – užívání drog a další rizikové chování
<b>Cílová skupina:</b>	žáci II. stupně základní školy (11–16 let)
<b>Forma:</b>	interaktivní
<b>Délka programu:</b>	6 vyučovacích hodin
<b>Poskytovatel:</b>	Klinika adiktologie 1. LF UK v Praze a VFN v Praze, Lenka Šťastná

## Popis programu

Preventure je program selektivní či indikované primární prevence, který je zaměřený na prevenci užívání drog a další rizikové chování. Je určen pro žáky druhého stupně základní školy (6.–9. třídy, ve věkovém rozmezí 11–16 let).

Preventure je komplexní systematický program, který tvoří 6 vyučovacích hodin, celkem 4 setkání. Program nelze flexibilně uzpůsobit spojením jednotlivých setkání. Musí být dodržena jeho kontinuita a také celkový časový interval mezi jednotlivými setkáními, tj. maximálně jeden týden. Poslední setkání však proběhne od předposledního setkání v intervalu 3 měsíce. Časový harmonogram vypadá následovně: první setkání trvá 45 minut, druhé 2×45 minut, třetí 2×45minut, čtvrté 45 minut.

Prvnímu intervenčnímu setkání předchází práce se skreeningovým dotazníkem SURPS, který vyplňují všichni žáci třídy s podmínkou písemného souhlasu jejich zákonných zástupců. SURPS měří čtyři základní rizikové osobnostní rysy (negativní myšlení, impulzivitu, touhu vyhledávat vzrušující zážitky, přecitlivělost), které jsou dle výzkumů spojeny s vyšším rizikem výskytu rizikového chování, zejména užívání návykových látek. SURPS obsahuje 23 položek, na které jedinec odpovídá výběrem jedné ze čtyř nabídnutých odpovědí (rozhodně nesouhlasím – nesouhlasím – souhlasím – rozhodně sou-

hlasím). Tento screeningový dotazník není časově náročný (15 minut) a lze ho zadávat individuálně i skupinově. Po vyhodnocení dotazníku je žákům, kteří na některé ze škál skórovali výše než +1 směrodatná odchylka nad průměrem (cca 12,5% z celé populace), nabídnuta intervence odpovídající danému identifikovanému rizikovému rysu. Nástroj SURPS (Substance Use Risk Profile Scale) má populační normy pro jedince ve věku 11–16 let. Práce probíhá v malých skupinkách o 2–6 členech. Paralelně se tedy uskutečňují čtyři skupiny dle jmenovaných rizikových osobnostních rysů. Skupinu vede vždy dvojice složená z lektora a pomocného lektora.

Vzhledem k technikám, které se v programu využívají, je kladen důraz na vzdělání lektora (nejlépe psycholog či etoped) a na jeho povinné proškolení v této metodě. S programem může pracovat ten, kdo absolvoval akreditovaný vzdělávací program, nejčastěji školní psycholog či etoped. V programu se totiž využívají techniky blízké poradenským či terapeutickým metodám, jako jsou motivační rozhovory, edukační či kognitivně-behaviorální techniky apod. Materiály k metodě dostupné v češtině se skládají z dotazníku SURPS, čtyř pracovních sešitů pro každý osobnostní rys, čtyř příruček pro lektory a implementačního manuálu.

Každý pracovní sešit je členěn do pěti částí. Jedná se konkrétně o tyto části: „O mně“, „Dopady“, „Rozpoznávání“, „Přehodnocování“, „Dosahování cílů“. Důležitou komponentou práce se skupinou jsou jednak příběhy v pracovních sešitech žáků, dále jejich vlastní zkušenosti a příběhy související s jejich osobnostním rysem a způsob řešení situací. Během programu se žáci učí konstruktivní strategie zvládnání problémové situace a svého jednání. Lektori díky skupinové dynamice podporují žáky v pozitivních, bezpečných a zdravých vzorcích chování. Zároveň se žáci učí zaměřovat na své prožívání a učí se rozpoznávat jednotlivé části (pocity, myšlenky, chování).

Struktura programu je sestavena na základě longitudinálních studií ze zahraničí (Conrod, Stewart, Comeau & Maclean, 2006). Současně je přizpůsobena zkušenostem z procesu implementace a adaptace metody v České republice. Efektivita byla a je v zahraničí zkoumána. Bylo prokázáno, že se jedná o efektivní program pozitivně ovlivňující pití alkoholu u žáků 6 a 12 měsíců po intervenci. V České republice se nyní realizuje rozsáhlé ověření efektivity tohoto programu.

### **Východiska programu**

Pomocí vědecké analýzy několika preventivních programů zaměřených na užívání návykových látek se zjistilo, že selektivní programy vykazují vyšší efektivitu než programy všeobecné prevence (Gottfredson & Wilson, 2003). Efektivita metody Preventure se opírá právě o cílené předávání dovedností ve zvládnání tendencí vedoucích k rizikovému chování. Tyto tendence a principy

jsou u každého z rizikových osobnostních faktorů jiné. Uvedeme zde ve stručnosti přehled výzkumných zjištění pro každý z nich.

Vyhledávání vzrušení a zážitků bývá dle výzkumů jednoznačně spojováno s nadměrným pitím alkoholu či konzumací jiných drog a zároveň se zvýšeným rizikem nežádoucích důsledků z toho vyplývajících (Comeau, Stewart & Loba, 2001; Zuckerman, 2007). Touha po intenzivních a nových prožitcích se dále projevuje i zvýšenou mírou riskování či lehkomyšlným chováním, např. nebezpečným řízením motorových vozidel, krádežemi v obchodech, nechráněným sexem atp. Konzumace drog je zde též motivována zesilováním pozitivních emocí a prožitků.

Pro negativní myšlení bylo prokázáno, že mladí lidé zažívající pocit beznaděje mají sklon k týmž negativním automatickým myšlenkám, které se vyskytují při depresi. Mají tendenci své negativní zážitky paušálně generalizovat i na ostatní situace a vztahovat na sebe vinu. K pocitům beznaděje či negativnímu myšlení mimo jiné patří pocit neschopnosti, pesimismus, introverze a plachost. Tito lidé své pocity beznaděje často řeší uzavíráním se před světem (vyhýbají se situacím obnašejícím sociální interakci), nebo právě závislostí na druhých (cítí se lépe, jsou-li v přítomnosti druhých). Často se své negativní pocity snaží tlumit užíváním alkoholu anebo jiných drog (Ciesla, Dickson & Anderson, 2011; Stewart, 2011).

Impulzivita je osobnostní faktor, jenž se vyznačuje tím, že člověk jedná dříve, než stačí domyslet důsledky svého jednání a je díky tomu spojována i se zvýšeným rizikem raného nástupu problémů s alkoholem a drogami. Impulzivita je charakterizována nedostatečnou schopností autoregulace v kombinaci s touhou po okamžitém posílení. To znamená, že u konzumace drog je motivací jejich „okamžitý“ efekt a zároveň je zde oslabena schopnost odolávat těmto pobídkám. Konzumace alkoholu a jiných drog je u mladých impulzivních lidí motivována intenzifikací pozitivních emocí (Conrod, Stewart, Pihl, Cote, Fontaine & Dongier, 2000).

Přecitlivělost či přesněji citlivost k úzkosti je a osobnostní rys, který bývá spojován se zvýšenou mírou konzumace alkoholu. Tito jedinci mají specifický strach z tělesných vjemů a prožívání úzkosti. Dopředu si představují katastrofické scénáře například v podobě ztrapnění se ve společnosti nebo ztráty duševní kontroly. Motivem u nich je jednak subjektivně snazší zvládnutí krizových situací pod vlivem alkoholu či jiných drog (Stewart, Samoluk, & MacDonald, 1999) nebo přizpůsobení se okolí a strach vyčlenit se kvůli odmítnutí konzumace drog ze skupiny (Stewart, Zvolensky & Eifert, 2002).

S těmito tendencemi se pak pracuje pomocí interaktivních technik v malých skupinkách a pomocí rozboru typických situací a krátkých příběhů. Cílem je osvojení si nových dovedností, které mohou zmírnit dopady daného osobnostního rysu. Například u rysu Přecitlivělost se pracuje s technikou de-katastrofizace a vystavování se, u rysu Negativní myšlení s přehodnocením au-

tomatických myšlenek, u rysu Impulzivita s technikou „zastav se“, „soustřed se“, „vyber si“ a u rysu Vyhledávání vzrušujících zážitků s nudou a potřebou stimulace. Mezi další účinné prvky metody Preventure patří práce s edukačním osvětlením principu, jak osobnostní rys funguje. S žáky se dále názorně rozebírají dlouhodobé versus krátkodobé a pozitivní versus negativní důsledky jejich chování. V návaznosti na to se žáci učí rozpoznávat jednotlivé složky své osobnosti a prožívání, které v dané situaci hrají roli, tj. pocity, myšlenky a chování. Zvláštní pozornost je věnována spouštěčům nežádoucího či rizikového chování, tj. tzv. „horkým myšlenkám“. Na základě těchto rozborů se hledají pozitivní alternativy chování a jednání v konkrétních situacích reprezentovaných buď modelovými příběhy obsaženými v sešitech, nebo skutečnými příběhy ze života žáků. Velmi důležitým prvkem při této preventivní práci je připomínání konkrétní pozitivní odměny, kterou jim změna v chování přinese.

### Cíle programu

- ◆ Seznámit se s rizikovým osobnostním rysem a jeho projevy.
- ◆ Snížit výskyt experimentování s návykovými látkami a snížit četnost rizikového chování obecně.
- ◆ Naučit se zvládat negativní automatické myšlenky, alternativně pak zvládat úzkost a strach, impulzivitu nebo touhu vyhledávat vzrušující zážitky.
- ◆ Zaměřit se na aktuální prožívání a naučit se rozpoznávat jeho jednotlivé části (tj. pocity, myšlenky a chování).
- ◆ Používat konstruktivní strategie při zvládnání problémové situace, osvojit si pozitivní, bezpečné a zdravé vzorce chování.
- ◆ Zvýšit pocit odpovědnosti za vlastní chování a rozhodování.
- ◆ Rozvoj sebeuvědomění a sebeovládání u jednotlivých žáků.
- ◆ Dovednost pracovat a komunikovat ve skupině, respektovat členy skupiny a dohodnutá pravidla.

### Cílová skupina

Cílovou skupinou programu Preventure jsou žáci základních škol i víceletých gymnázií a dalších jiných školských zařízení, výchovných ústavů, diagnostických zařízení apod. Jedná se o jedince ve věku 11 až 16 let (druhý stupeň základní školy, 6.–9. třída). V tomto věku jsou tito jedinci nejvíce ohroženi rizikovým chováním. Často se již někteří chovají rizikově (neomluvené hodiny, záškoláctví, oběti nebo aktéři šikany, agresivita apod.). Také často začínají experimentovat s drogami (především s tabákem, alkoholem a konopím). Součástí jejich osobnosti jsou i osobnostní rysy (viz dotazník SURPS), které bývají spojovány s rizikovým chováním nebo užíváním návykových látek. Cílovou skupinou jsou tedy jedinci, u nichž se rizikový rys vyskytuje, s cílem naučit se tento rys zvládat.

Struktura a cíle programu jsou v každém ročníku, skupině stejné. Jednotlivá setkání nelze přeskakovat nebo vyměňovat. Důležité je dodržení struktury programu i časové posloupnosti. Doporučujeme nekombinovat členy z nižších ročníků s členy z vyšších ročníků a naopak. Jednak z toho důvodu, že děti ve vyšším ročníku mají větší zkušenosti s rizikovým chováním a mladší jedinci by mohli mít tendenci je napodobovat. Dále proto, že starší děti programu více rozumí, program nabývá větší hloubky a mladší jedinci by jim nemuseli stačit.

### **Časová struktura**

Samotnému programu předchází screeningová část, kterou tvoří dotazník SURPS a trvá přibližně 10–15 minut. Po vyhodnocení je žákům, kteří skórovali nad průměrem výše než +1 směrodatná odchylka (cca 12,5% z celé populace), nabídnuta intervence odpovídající danému identifikovanému rizikovému rysu. Po úvaze hodnotitele dotazníku je vhodné do skupiny zařadit i ty jedince, kteří se ocitli na hranici (+1 SD). Práce probíhá v malých skupinkách o 2–6 členech. Jedná se tedy o čtyři skupiny dle rizikových osobnostních rysů. Celkově program obsahuje 4 setkání s každou skupinou. Ideálně první setkání (1 vyučovací hodina, 45 minut) probíhá do dvou týdnů od screeningu. Druhé setkání (2 vyučovací hodiny, 2×45 minut) probíhá za týden po prvním setkání. Třetí setkání (2 vyučovací hodiny, 2×45 minut) probíhá za týden po druhém setkání. Čtvrté, tzv. rekapitulující setkání probíhá po 3 měsících od skončení programu s časovou dotací 45 minut. Poslední setkání je spíše nadstavbovým setkáním, kde se prohlubují dovednosti z minulých setkání.

### **Obsah programu a doporučení pro realizaci**

Struktura programu je velmi obdobná u všech čtyř sešitů. Obsah jednotlivých sešitů se liší zejména v příbězích a v popisu typických projevů jednotlivých rizikových osobnostních rysů. Každý sešit je členěn do 5 částí. Přibližně se dají kapitoly přiřadit i k jednotlivým setkáním tak, že obsahem prvního 45minutového setkání je část 1, druhého, 90minutového setkání část 2 a 3 a třetího, 90minutového setkání pak část 4 a 5. Volitelně lze cca po půl roce od realizace těchto sezení zařadit i čtvrté podpůrné setkání. Dále uvádíme stručný přehled cílů jednotlivých lekcí.

#### **1. část – O mně**

Jde o první část, kde se nejprve věnujeme stručnému představení programu Preventure a vymezení rámce a termínů společných setkávání. Pokud se žáci dobře neznají, seznamují se navzájem. Každopádně se představují s lektory. Můžeme zde případně opětovně zkontrolovat informované souhlasy od rodičů (zákonných zástupců). Následuje stanovení pravidel spolupráce ve skupině a jejich stvrzení podpisem (společný závazek pro preventivní práci). Klíčové

je určení individuálních dlouhodobých cílů a jednotlivých kroků k jejich naplnění u každého žáka, je to základ motivace pro práci se sešity. Následuje vyhodnocení krátké sebezposuzovací škály na daný osobnostní rys (část dotazníku SURPS). Žáci se poté seznámí s typickými charakteristikami člověka, jenž vykazuje zvýšenou míru daného rysu. Případnému ztotožnění se s těmito charakteristikami napomáhá jejich projekce do modelových příběhů. Od modelových příběhů se převádí pozornost i na individuální zkušenosti žáků a pocity, které tyto zkušenosti doprovázejí.

## **2. část – Dopad osobnostního rysu na naše chování a dlouhodobé cíle**

V této části probíhá identifikace obtíží a problémů způsobených jednáním, které vyvolává akcentovaný osobnostní rys. Identifikují se posléze i různé způsoby zvládnání negativních pocitů spojených s tímto rysem. Cílem je seznámit žáky s typickými rizikovými způsoby chování a návazná edukace o jejich dlouhodobých negativních důsledcích včetně vyhýbání se problému či užívání alkoholu a ostatních drog. Obecně se pak nacvičuje rozdělení důsledků na pozitivní/negativní a krátkodobé/dlouhodobé. Důležité je přitom propojovat modelové příběhy ze sešitů s reálnými zkušenostmi žáků. Nedílnou funkční součástí programu ve všech kapitolách je opakování a rekapitulace.

## **3. část – Rozpoznáváme své „horké“ myšlenky**

Úkolem lektora v třetí části je seznámit žáky s rozložením zkušeností s akcentovaným rizikovým osobnostním rysem na jednotlivé složky: a) tělesné pocity, b) myšlenky, c) jednání (chování). Žáci se naučí rozpoznávat a vzájemně odlišit tělesné pocity od myšlenek a jednání na modelovém příběhu.

V tomto pochopení pomáhá vysvětlit žákům princip negativní spirály nevhodných rozhodnutí, která často vedou k negativním důsledkům a mají tendenci se zhoršovat. Obdobně osvětluje žákům i princip pozitivní spirály, kde správné rozhodnutí vede nakonec k odměně či ke splnění cílů.

Lektor se snaží přimět žáky, aby si vzpomněli a dokázali popsat situaci, kdy jednali maladaptivně, a učí je na tomto jejich příkladu rozlišovat jednotlivé složky. Klíčové v této části je vysvětlení důležitosti tzv. horkých myšlenek, které fungují jako spouštěče rizikového chování. Žáci se učí tyto „horké“ myšlenky rozpoznávat na modelovém příběhu.

## **4. část – Přehodnocování „horkých“ myšlenek**

Většinou se se začátkem 4. části pojí i úvod třetího setkání. Musíme tedy uvítat žáky na dalším sezení a věnovat se příběhům ze zadaného domácího úkolu. Opět je nutné zrekapitulovat jednotlivé části (kapitola 1 až 3), které jsme dosud se žáky probrali. Lektor představí žákům podstatu omylů ve vyhodnocování situace a princip přehodnocování a naučí je princip přehodnocování

„horkých“ myšlenek na modelovém příkladu. Na dalších početných příbězích obsažených v sešitech se poté nacvičuje, jak se projevuje nevhodné jednání a jak se toto jednání přehodnocuje.

## 5. část – Dosahování cílů

V této části se pomyslný kruh uzavírá a pomocí opětovného připomenutí jednotlivých individuálních cílů žáků z prvního sezení je představen koncept odměny. Prodiskutovávána jsou doporučení k lepšímu dosahování cílů uvedená v sešitech. Pomocí práce s jednotlivými příběhy studentů a jejich rozboru lektor s žáky dochází k přehodnocením jejich typické „horké“ myšlenky a připomíná jim možnou odměnu. Na závěr se ještě jednou rekapituluje jednotlivé části celého programu.

Je též důležité nechat si dostatek prostoru na uzavření celého programu, reflexe žáků a rozloučení se se skupinou.

### Podpůrné setkání

Doporučujeme zařadit jako součást programu i podpůrná sezení na 45 minut cca po půl roce od vlastní realizace preventivního programu. Skupinka si připomene, na čem pracovala a lektori mají možnost si kvalitativně ověřit, jaký případný dopad v životě žáků jejich intervence měla. Toto sezení působí pozitivně jako jakési „přeočkování“.

### Personální nároky

Program Preventure může realizovat promováný psycholog a/nebo promováný speciální pedagog (etoped). Tito specialisté mají za sebou přesně definované odborné vzdělání v oblasti sociální patologie, rizikového chování a z dalších přidružených vědních disciplín. Psycholog i etoped mají potřebné znalosti z vývojové psychologie, poradenství a znalosti z práce s klientem.

Pro užívání metody a metodiky Preventure je nutné absolvovat kurz, jehož cílem je:

- a) seznámit se screenigovým nástrojem SURPS;
- b) seznámit s kognitivně behaviorálními technikami;
- c) informovat o konstruktivních strategiích zvládnání rizikových situací;
- d) nácvik provádění metody s žáky;
- e) informovat o pozitivních, kladných stránkách metodiky a o jejích úskalích;
- f) seznámit s prožíváním a myšlením adolescentů.

## Profil absolventa specializovaného kurzu

### a) úroveň teoretických poznatků

- ◆ zná efektivní komponenty metody selektivně-indikované primární prevence;
- ◆ chápe vliv osobnostních rizikových faktorů na rizikové chování;
- ◆ orientuje se dobře ve struktuře a obsahu materiálů Preventure;
- ◆ zná doporučení a úskalí při implementaci programu do školy;

### b) úroveň praktických dovedností

- ◆ dovede administrovat a vyhodnocovat screeningový dotazník SURPS;
- ◆ umí zorganizovat a připravit preventivní setkání na škole;
- ◆ dokáže vést sérii preventivních skupin dle předepsaného postupu s cílem osvojení dovedností zvládnání rizikových osobnostních rysů u vybraných žáků;
- ◆ reaguje na aktuální situaci ve skupině a umí se jí přizpůsobit.

Hodinová dotace kurzu je 16 výukových hodin, které jsou realizovány formou workshopu. Kurz je doplňkem celoživotního vzdělávání psychologů a speciálních pedagogů.

Požadavek odborného vzdělání vychází z možných rizik, která se mohou během aplikace programu objevit, a to na straně žáků nebo ve vztahu mezi lektorem a účastníkem. U adolescenta, který absolvuje tento program, se může objevit dekompenzace, selhání, a tedy může dojít k zvýšení frekvence různých forem rizikového chování. Dalším důvodem cíleného školení je fakt, že intervenci s kognitivně-behaviorálními prvky by měl vést lektor, který dokáže ošetřit a zpracovat jevy, jež se při práci se skupinou mohou vyskytnout.

## Kontraindikace/omezení

Žádné kontraindikace ani omezení zatím nebyly identifikovány.

## Evaluace

Intervenčně-interakční program Preventure prošel dlouhodobým adaptačním procesem, který měl za cíl převést a přizpůsobit program do českých podmínek, respektive adaptovat ho pro žáky základních škol v ČR. Populační normy diagnostického nástroje (dále jen SURPS) identifikující jedince s osobnostními rysy zvyšujícími senzitivitu k rizikovému chování byly vytvořeny na základě dat z reprezentativního vzorku 11 až 16letých adolescentů (více než 5 tis.) (Dolejš, 2010). SURPS je screeningovým nástrojem, který je součástí programu Preventure. Nástroj SURPS slouží i jako zpětná vazba účinnosti, efektivity a vhodnosti intervenčního programu Preventure, lze jej tedy využít i po ukon-



čení programu nebo po určitém časovém období od realizace programu. Není to jediný nástroj, který umožňuje hodnotit dopad programu. Nástroje na měření měsíční, roční prevalence různých forem rizikového chování (například užívání tabákových, alkoholických výrobků a nelegálních drog, kriminalita a krádeže, šikana a další) jsou též vhodné pro zjišťování efektivity a vhodnosti programu. Příkladem je dotazník používaný v rámci studie ESPAD (Csémy, Chomynová & Sadílek, 2009) nebo HBSC (Csémy, Krch, Provazníková, Rážová & Sovinová, 2005). Dopad programu lze sledovat také prostřednictvím kvalitativních nástrojů. Interview a ohniskové skupiny s účastníky programu umožní identifikovat kladné (záporné) stránky a dopad programu. Během vlastní realizace intervence využívá psycholog či speciální pedagog zpětnou vazbu, kterou poskytují žáci, kteří se programu účastní. Zpětnou vazbu mohou poskytnout i pedagogové realizující edukační proces s aktivními žáky. Mohou zhodnotit změnu v chování během sledované doby po ukončení intervence.

Propracovanost a výzkumně zjištěná efektivita programu jsou samy o sobě zárukou kvality. Při tvorbě tohoto programu Conrod a její spolupracovnice (Conrod, Castellanos, Mackie, 2008; Conrod, Stewart, Comeau & Maclean, 2006; Castellanos & Conrod, 2006) neidentifikovaly žádnou kontraindikaci. Autoři tohoto příspěvku při české adaptaci nezjistili situace, které by poukazovaly na nevhodnost tohoto programu.

### **Materiálové požadavky a pomůcky**

Nutné pomůcky jsou: flipchart, flipchartové papíry, barevné fixy, izolepa nebo lepící hmota na zeď, propisovací tužky. Pomůcky pro skupinové aktivity: pracovní sešity rizikových osobnostních rysů, manuál lektora, propisovací tužky. Doporučujeme jako součást materiálů doplnit i malým občerstvením pro účastníky v podobě např. čaje, sušenek, ovoce, apod. Občerstvení pomáhá navodit příjemnější atmosféru a zpříjemnit zážitek z programu.

### **Prostorové požadavky**

Program může probíhat v kmenových třídách nebo klubovnách daného zařízení či školy. Důležité je vytvořit kruhové uspořádání a zajistit žákům židle s deskou na psaní, nebo stolečky se židlemi. Nedílnou součástí je i snaha o vytvoření maximálně bezpečného prostředí, tzn. volit klidnou, útulnou místnost.

### **Požadavky na supervizi/metodické vedení/intervizi**

Součástí vzdělávání lektorů v metodě Preventure je kromě vlastního kurzu i následná supervize. Jejím absolvováním pod vedením trenérů metody Preventure je podmíněno i udělení certifikátu. Supervize obnáší nejméně 4 hodiny z celkové dotace kurzu. Může probíhat více způsoby. Je například možné uspořádat jedno delší či dvě kratší skupinová setkání lektorů, na kterém jsou

posuzovány individuální zkušenosti lektorů při práci s metodou, nebo ještě lépe, rozebírány videonahrávky preventivní práce se skupinou. Též je možná supervize individuální nebo v případě vhodných okolností i přímý náslech trenéra na preventivní skupině žáků vedené lektorem.

### **Měření efektivity programu**

Metodu Preventure vyvinula Dr. Patricia J. Conrod (National Addictions Centre, Institute of Psychiatry, London, UK), ve spolupráci s Dr. Sherry H. Stewart (Department of Psychology, Dalhousie University, Halifax, NS, Canada). Metoda je podložena dvanáctiletým výzkumem v zahraničí. Nejprve proběhla diagnostika rizikových osobnostních faktorů (proces ověřování, výběru a tvorby metod). Poté došlo k vytvoření intervence založené na rizikových faktorech – impulzivita, negativní myšlení, přecitlivělost, touha vyhledávat vzrušující zážitky (Conrod, Castellanos, Mackie, 2008; Conrod, Stewart, Comeau & Maclean, 2006; Castellanos & Conrod, 2006). Autorky realizovaly výzkumy efektivity intervencí v souvislosti s poklesem užívání návykových látek. Byly publikovány studie s jednoznačnými výsledky snížení problémového pití, vyšším procentem abstinence po 6 a 12 měsících u jedinců, u kterých proběhla intervence oproti kontrolním skupinám (Conrod, Stewart, Comeau & Maclean, 2006; Woicik, Stewart, Pihl, Conrod, 2009). Ve Velké Británii se podařilo rozšířit metodu Preventure a integrovat ji do systému vzdělávání pedagogických pracovníků. Jedná se o Adventure, model vzdělávání pro školní personál, který učí, jak aplikovat tento program v konkrétní škole (Čablová, Šťastná, Charvát et al., 2011). V současné době se chystá rozsáhlý výzkum v České republice na ověření efektivity programu. Program Preventure byl implementován i do jiných evropských zemí, např. Holandska, kde se také plánuje ověření efektivity.

### **Návaznosti/vhodné kombinace**

Preventure je interakčně-intervenční program na pomezí selektivní a indikované prevence. Jako takový je realizován samostatně bez návaznosti na jiné programy preventivního charakteru. Projekt je nabízen žákům, u nichž byly identifikovány osobnostní predispozice k rizikovému chování.

Projekt Preventure by měl být propojen a vázán na funkční poradenské pracoviště školy. Během i po skončení programu Preventure by pro identifikované jedince měl být k dispozici školní psycholog, speciální pedagog nebo etoped. Pro další práci s účastníky programu je možné využít služby pedagogicko-psychologických poraden a dalších odborníků (psycholog, psychiatr, etoped).

Při práci se školním kolektivem je možné využít i další nástroje všeobecné primární prevence, například program Unplugged, který vychází z principu komplexního vlivu sociálního prostředí, interaktivity a zapojení témat osobních dovedností a normativních přesvědčení. Důležité je při využití různých

preventivních programů, aby byla zachována stanovená koncepce prevence v daném školním zařízení. Nezapomínejme především na to, že program Preventure doplňuje programy všeobecné primární prevence, pracuje ovšem jen s vybranými žáky.

### **Formy podpory (internet, vzdělávání, materiál atd.)**

Program má několik forem podpory. Jednak je to příručka pro lektory obsahující základní informace o metodě Preventure a o vstupním screeningovém dotazníku SURPS. Manuály pro lektory obsahující obsah jednotlivých lekcí s popisem a vysvětlením jednotlivých aktivit. Pracovní sešity pro žáky, které si ponechají i po skončení programu.

K dispozici jsou internetové stránky [www.adiktologie.cz](http://www.adiktologie.cz) obsahující veškeré aktuální informace o programu a e-mailová adresa [preventure@adiktologie.cz](mailto:preventure@adiktologie.cz), která byla vytvořena za účelem komunikace se současnými i budoucími lektory.

### **Přibližná cena programu**

Vzhledem k připravovanému ověření efektivity programu není Preventure plošně distribuován do škol.

### **Realizátor**

**Název organizace:** Klinika adiktologie, 1. LF UK a VFN v Praze ve spolupráci se Sdružením SCAN

**Adresa:** Apolinářská 4, 120 00 Praha 2

**E-mail:** [preventure@adiktologie.cz](mailto:preventure@adiktologie.cz)

**Internet:** [www.adiktologie.cz](http://www.adiktologie.cz)



# Program cílené prevence na základních školách

Petra Kubišová

## Základní informace o programu

<b>Úroveň provádění:</b>	všeobecná
<b>Oblast zaměření:</b>	specifická prevence kriminality, rizikového chování a dopravního chování
<b>Cílová skupina:</b>	žáci základní školy 1. a 2. stupně
<b>Forma:</b>	interaktivní
<b>Délka programu:</b>	27 vyučovacích hodin (3 vyučovací hodiny ve třídě v jednom školním roce)
<b>Poskytovatel:</b>	Statutární město Brno – Městská policie Brno, Štefánikova 43, 602 00 Brno

## Popis programu

Program cílené prevence na základních školách (dále jen PCP) vznikl v roce 2007 jako pilotní projekt na šestnácti základních školách ve městě Brně. V následujícím roce se do něj zapojilo již třicet pět škol. Navázal na přednáškovou činnost strážníků, která do té doby spočívala v jednorázových, nahodilých návštěvách tříd na základních školách s nabídkou cca 4 základních výukových programů. Nově stanovená koncepce PCP je založena na cílené, soustavné, dlouhodobé práci a plně respektuje rizikové faktory u dětí, s přihlédnutím k věkovým zvláštěnostem. Kontaktními osobami, se kterými na školách spolupracujeme, jsou školní metodici prevence, výchovní poradci, případně školní psychologové. Systém PCP tedy umožňuje koordinovat veškeré aktivity na škole, se kterou spolupracujeme. Školní metodici prevence sehrávají v celém programu důležitou a nezastupitelnou úlohu. U nich hledáme odpovědi na otázky, jaké problémy a specifika jsou pro danou školu, třídu nebo jednotlivce stěžejní. Na jejich uvážení je i výběr takzvaných „termínových bloků“ fungování PCP na dané škole. Termínový blok je v podstatě soubor pevně stanovených dnů v celém školním roce, během kterých ve vybraných třídách pracují s dětmi členové týmu PCP (strážníci odboru prevence). Jeden blok pro jednu třídu na celý školní rok obsahuje 3 dny po jedné vyučovací hodině. Tyto ho-

diny jsou určeny k realizaci interaktivního cvičení na dané téma a problematiku. Termíny volíme tak, aby byly rozloženy do celého školního roku (např. měsíc září, prosinec, květen). Vzhledem k dosti velké časové prodlevě a návaznosti jednotlivých vstupů se nám však spíše osvědčilo volit menší časové rozpětí (měsíc září, říjen, listopad).

Při volbě témat se snažíme reagovat na požadavky a problémy společnosti a neustále doplňujeme nová témata. Pro každý ročník základní školy jsou okruhy pevně dané a odpovídají problematice, která je pro děti v daném věku aktuální.

### **Souhrnné informace o programu**

- ◆ jedná se o systematickou a soustavnou koncepci vybraných typů rizikového chování,
- ◆ projekt je koncipován pro žáky základních škol ve městě Brně,
- ◆ jedná se o soubor samostatných výukových programů,
- ◆ program reaguje na individuální potřeby žáků,
- ◆ preferuje interaktivní formy práce s dětmi,
- ◆ témata odpovídají problematice, která je pro posluchače v daném věku aktuální a zohledňují rizika, jež jsou u jednotlivých věkových kategorií pravděpodobná,
- ◆ zvolená forma projektu umožňuje dlouhodobou spolupráci v průběhu celého školního roku a dále návaznost v následujících letech,
- ◆ projekt je průběžně doplňován o nová aktuální témata,
- ◆ program probíhá v souladu s Programovým prohlášením Rady města Brna.

### **Východiska**

Systém prevence v ČR je rozdělen do tří úrovní: republikové, krajské a městské či místní. Toto rozdělení respektuje princip subsidiarity, který ve státní správě znamená, že veškerá rozhodování a zodpovědnost ve veřejných záležitostech se má odehrávat na tom nejnižším stupni veřejné správy, jenž je nejbližší občanům. Princip subsidiarity zdůrazňuje úlohu samospráv.

Městská policie Brno, v souladu s ustanovením § 2 zákona č. 553/1991 Sb., o obecní policii, při zabezpečování místních záležitostí veřejného pořádku a plnění dalších úkolů se podílí na prevenci kriminality v obci. Odbor prevence Městské policie Brno jako výkonný a metodický organizační celek s celoměstskou působností plní úkoly při zabezpečování místních záležitostí veřejného pořádku. Přispívá k ochraně bezpečnosti osob a majetku v souladu se zák. 553/1991 Sb., o obecní policii, v platném znění, a to zejména přípravou a realizací projektů prevence kriminality se zaměřením na výchovné, volnočasové, vzdělávací, osvětové a poradenské aktivity pro širokou veřejnost. Své aktivity plní na základě Koncepce prevence kriminality ve městě Brně – Městský

program prevence kriminality v Brně a Programového prohlášení Rady města Brna. Činnost tohoto odboru je rozčleněna do dvou základních oddělení.

Oddělení prevence a poradenství zajišťuje přípravu a realizaci projektů prevence kriminality se zaměřením na výchovné, volnočasové, vzdělávací, osvětové a poradenské aktivity pro všechny věkové kategorie občanů. Systematicky je prováděna osvětová činnost v mateřských, základních školách a domovech mládeže formou interaktivních výukových programů, jejichž záměrem je přiblížit žákům problematiku obecné kriminality, bezpečnosti, bezpečného chování doma, na ulici, prevence rizikového chování, mezilidských vztahů, prevence užívání návykových látek, bezpečí v kyberprostoru, šikanu a otázku znalosti právních předpisů. Tyto aktivity jsou realizovány prostřednictvím několika projektů. Jedním z nich je projekt s názvem Dalmatin. Cílovou skupinou jsou děti ze sociálně znevýhodněných a společensky nepříznivě působících skupin obyvatel města Brna, zejména pak děti z řad romské etnické menšiny. Další aktivity jsou směřované k osobám s handicapem. Zde se městská policie zaměřuje na žáky s vadami řeči, sluchu, zraku, poruchami chování a tělesným postižením. Poměrně rozšířenou skupinou obyvatel jsou senioři, pro něž je připraven program Senior akademie. Jedná se o speciální studijní program ve formátu celoživotního vzdělávání (období Univerzit třetího věku – U3V). Předměty studia jsou orientovány na témata kriminálních, pořádkových, dopravních nebo požárních rizik, která seniory v současné společnosti ohrožují. Studium se ale také orientuje na další témata, jakými jsou např. ochrana spotřebitele, pacienta a nájemníka. Dále studium seznamuje posluchače s jejich právy v penzích a léčebnách. Studenti jsou vzděláváni v oblasti psychologie vztahů, psychologie obětí a trénování paměti a v mnoha dalších souvisejících oborech. Studium zahrnuje i volitelné kurzy praktického nácviku první pomoci, sebeobranu a počítačové gramotnosti. Při poznávacích exkurzích se seznamují s úkoly a fungováním operačních středisek Integrovaného záchranného systému a přípravou a výcvikem strážníků Městské policie a hasičů HZS JMK.

Oddělení dopravní výchovy zaměřuje svoji činnost na systematický výcvik začínajících cyklistů na dětských dopravních hřištích společně s prováděním teoretické přípravy dětí základních škol v dopravní nauce s cílem prohloubit jejich základní dovednosti a návyky k bezpečnému pohybu na pozemních komunikacích coby účastníků silničního provozu, jak chodců, tak řidičů nemo-torového vozidla.

Při své činnosti odbor spolupracuje s celou řadou institucí a organizací. Zejména pak s Koordinačním centrem prevence Magistrátu města Brna. Rovněž i další orgány města, jako například Rada města Brna, se ve svém Programovém prohlášení na období let 2010 až 2014 v oblasti bezpečnosti zavazuje, že „bude důsledně potírat všechny formy vandalizmu a drobné kriminality. Bude upřednostňovat preventivní působení Městské policie před represivním. Chce rozšiřovat projekty prevence kriminality, zejména se zaměřením na děti a mládež.“

Problematika prevence kriminality, rizikového chování v cílové skupině dětí je, z pohledu stávající činnosti Odboru prevence Městské policie Brno, jednou z tradičních priorit. Stejně jako ostatní činnosti odboru prošla a stále prochází vývojem co do obsahu, formy, ale i rozsahu. Tyto změny reflektují nové poznatky, zkušenosti a samozřejmě i požadavky, které přináší společenský vývoj. Přednášková činnost na základních školách je realizována Městskou policií Brno již od roku 1994. V této době nebyl vytvořen žádný ucelený komplex výukových programů nebo témat. Postupně vznikaly jednotlivé výukové programy se zaměřením na právní řád ČR, vysvětlení základních pojmů – přešupek, trestný čin, vysvětlení jednotlivých skutkových podstat trestných činů. Pro I. stupeň základních škol vznikaly příběhy se zaměřením na bezpečné chování dětí doma a v dopravě. Pomocí příběhu, který byl rozpracován do vývojových fází, se žáci snažili najít chyby v chování hlavních hrdinů a naučit se tak rozpoznávat chybné chování. Práce se školou, ale i třídou, byla nahodilá, zpravidla se sestávala z jedné návštěvy, tj. 45 minut výuky. Postupně docházelo k prodlužování časové dotace potřebné pro přenos informací. Změnu zaznamenal i způsob předávání vědomostí. Nešlo již o monolog ze strany strážníků, ale byly zařazovány prvky interakce, využívaly se nahrávky z videokazet a zařazovalo se více diskuzních forem komunikace. Stávající výukové programy jsou založeny zejména na interaktivních formách výuky.

### **Cíle programu**

- ◆ prevence kriminality, rizikového chování, dopravní nehodovosti
- ◆ prohlubování návyků v oblasti bezpečného chování, právního vědomí, lidských práv
- ◆ seznámení s fungováním jednotlivých složek IZS
- ◆ přiblížení činnosti strážníků dětem

### **Cílová skupina**

Žáci I. a II. stupně základních škol.

### **Časová struktura**

Realizace programu probíhá v průběhu školního roku od poloviny měsíce září do konce května. V měsících květnu a červnu předcházejícího školního roku mají školní metodici prevence možnost vybrat si z předem stanovených a nabízených termínových bloků.

Výukové programy jsou plánované na 2. a 3. vyučovací hodinu (zpravidla 8:55–9:40, 10:00–10:45 hodin) a jsou realizované přímo na školách.



## Obsah programu

### Prevence úrazů – „Už vím“ (1. třída ZŠ)

Záměrem programu je seznámit děti s telefonními čísly tísňového volání a naučit je vhodnému chování v náhlých krizových situacích, zejména správnému a včasnému přivolání pomoci. Součástí výuky je scénka „Jak správně telefonovat“. Program je zaměřen i na rozpoznávání volnočasových činností, které mohou ohrozit zdraví dítěte a na rozlišování nebezpečných předmětů, se kterými se mohou děti při hře ve svém okolí setkat. Smyslem je naučit děti chovat se tak, aby se omezilo riziko úrazů.

### Základy kriminalistiky – „Malý kriminalista“ (2. třída ZŠ)

Program je zaměřen na rozvoj pozornosti, přesnosti, všestrannosti, pečlivosti a paměti. Formou hry na detektivy se žáci naučí slovně i písemně popisovat osobu, lektor dětem připomíná, čeho si nejvíce všimát a jaký popis policii pomáhá při dopadení pachatele. Prakticky si popis osob děti vyzkouší v modelových situacích. Výukový program připravuje děti také na situace, v nichž by mohly vystupovat jako svědkové nebo oběti trestné činnosti.

### Bezpečné chování na ulici – „Ejhle jehla“ (2. třída ZŠ)

V tomto výukovém programu se děti seznámí se základními návyky bezpečného chování v parku, na hřišti, na ulici nebo v prostředí, které může nabízet různá úskalí a nebezpečí. Prostřednictvím příběhu o chlapci, který našel injekční stříkačku s jehlou a poranil se, děti rozpoznávají chyby, jichž se hlavní hrdina dopustil. Spolu s přednášejícím hledají bezpečné možnosti řešení situace. Program je zaměřen na základy pomoci při poranění injekční jehlou.

### Bezpečné chování doma – „Sama doma“ (3. třída ZŠ)

Děti na příběhu malé Klárky rozpoznávají chyby, kterých se dopustila, když byla sama doma. Hlavním záměrem cvičení je naučit děti, jak se chovat při telefonování s cizími lidmi a jak postupovat při otevírání bytu. Bezpečné chování u dveří i telefonování si děti nacvičují pod vedením lektora v malých epizodních scénkách. V rámci programu se děti naučí, jak správně odpovídat na otázky cizích lidí, které se dotýkají jejich soukromí.

### Bezpečné chování – „Co dělat, když...“ (3. třída ZŠ)

Výukový program, ve kterém žáci pod vedením lektora řeší situace spojené s riziky, jako je například úraz, nehoda, fyzické napadení, trestný čin, oslovení cizím člověkem a další. Lektor dává dětem prostor k vymýšlení různých variant řešení zadané situace a formou diskuse usměrňuje návrhy dětí do reálných

mezí. Výukový program obsahuje nejen rizikové situace, ale i situace zaměřené na slušné a bezpečné chování, prevenci úrazů a dodržování zákonů při každodenní činnosti. Cílem je posílit u dětí správné postoje a chování – nebyť lhostejnými k chování jiných, být zodpovědnými za své vlastní jednání, umět pomoci sobě i jinému, ale i umět říci ne. Dětem je zdůrazňováno, že každá situace je řešitelná, a že je důležité vědět, jak se zachovat, případně kam se obrátit o pomoc.

#### Bezpečné chování – „Výlet“ (4. třída ZŠ)

V příběhu, který je zpracován do vývojových fází, se děti snaží nalézt chyby v chování hlavních hrdinů. Děti rozdělují chybné chování na nerozumné a nezákonné. Po nalezení těchto chyb za pomoci přednášejícího vysvětlují, v čem spočívá nerozumnost nebo nezákonnost konkrétního jednání. Při posuzování situací v příběhu se dotýkáme problematiky spojené se záškoláctvím, odpovědností rodičů za děti, krádeží, jízdy na černo a dalších.

#### Bezpečné chování při používání ICT – „Netiketa“ (4. třída ZŠ)

Žáci se seznámí s pojmy: „netiketa“ (etiketa na internetu) a „mobilní etiketa“ (etiketa při používání mobilního telefonu). Pravidla vhodného a nevhodného chování jsou dětem předkládána formou příběhu, jehož konec mohou děti ovlivňovat svými návrhy řešení. Lektor žákům vysvětluje možné následky a důsledky navrhovaného řešení tak, aby děti samy našly a poznaly, které řešení je vhodné a přínosné. Zdůrazňována je prevence zejména nově se šířícího jevu – kyberšikany (šikana prostřednictvím informačních a komunikačních technologií).

#### Závislost a my – „Z hlouposti do závislosti“ (5. třída ZŠ)

Jedná se o interaktivní program zaměřený na prevenci závislostí na tzv. legálních návykových látkách – alkohol a tabák, jehož součástí jsou i praktické ukázky trojrozměrných modelů lidských orgánů poškozených těmito druhy závislostí. Výuka je koncipována do dvou úrovní. V první, právní oblasti, se děti a mládež seznamují s postavením návykových látek v zákoně a získávají informace o tom, jaké jednání spojené s alkoholem a tabákem staví společnost mimo zákon. Ve druhé úrovni se děti a mládež seznamují s následky zneužívání těchto návykových látek a dozívají se tak, proč alkohol a tabák poškozují zdraví. Cvičení je zakončeno dataprojekcí, kde dochází ke shrnutí všech získaných informací.

#### Šikana – „Filipovo trápení“ (5. třída ZŠ)

Žáci na základě skutečného příběhu, který zažil Filip se svými spolužáky, provedou rekonstrukci celé události. Záměrem je, aby se pokusili co nejpřesněji vystihnout popisovanou událost, vžít se do rolí natolik, že následně budou

schopni popsat pocity, které prožívá oběť a agresor. Cvičení si klade za cíl zvýšit empatii u žáků, seznámit je s některými pojmy užívanými v policejní praxi (úřední záznam, pachatel, svědek, trestný čin) a na základě provedené analýzy vyvodit motivy vedoucí k šikanování, charakterizovat oběť a agresora. Dále je účelem seznámit žáky s tím, kde hledat pomoc při řešení šikany.

#### Ochrana majetku – „Nenič mě!“ (5. třída ZŠ)

Úkolem programu je poukázat na negativní vliv vandalismu, na souvislosti s vnímáním hodnot v nejbližším okolí (vybavení bytu, domu, školní třídy) a životního prostoru v širším pojetí (ulice, parky, veřejně prospěšná zařízení, soukromé vlastnictví), a tímto způsobem přispět k tomu, aby se zvýšilo procento dětí, které k těmto hodnotám zaujmou kladné stanovisko.

Žáci pomocí příběhu o partě hochů, kteří z nudy, neznalosti a nenaplnění touhy po dobrodružství vymýšlejí, kde vyzkoušet něco nebezpečného a především protizákonného, jsou seznámeni s jednotlivými formami ničení majetku jak soukromého, tak veřejného, a dále s následky, které tímto jednáním jsou způsobeny, zejména postupem v řešení úhrady způsobené škody.

#### Kyberšikana – „Bezpečně na internetu“ (6. třída ZŠ)

Žákům základních škol jsou předloženy teoretické i praktické informace, týkající se fenoménu kyberšikany a případů porušování lidských práv prostřednictvím ICT (informační a komunikační technologie). Skutečné příběhy dětem ukazují, o jaké protiprávní jednání se jedná a jaké důsledky může mít pro oběť a pro agresora kyberšikany. Celé cvičení je doprovázeno power-pointovou a audio-vizuální prezentací. Je kladen důraz na uvědomění si významu a závažnosti těchto fenoménů a dovednost jejich rozpoznání včetně jejich prevence. Pro realizaci tohoto výukového programu je potřeba zajistit učebnu s dataprojektorem.

#### Právní vědomí – „Neznalost neomlouvá“ (7. třída ZŠ)

Cílem tohoto programu je zopakovat základní pojmy z oblasti trestního a přestupkového práva, tresty, sankce, postavení mladistvých, právní odpovědnost. Žáci nejdříve vyplní test zaměřený na pojmy spojené s touto problematikou. Po vyplnění rozebírá lektor podrobně jednotlivé otázky, vysvětluje, zdůvodňuje, uvádí příklady, děti si kontrolují odpovědi. Znalost získaných informací si žáci ověří v závěru celého cvičení vyluštěním tajenky.

#### Mezilidské vztahy – „Vadí × nevadí“ (8. třída ZŠ)

Výukový program se zaměřuje na problematiku xenofobie, rasové a národnostní nesnášenlivosti mezi mládeží. Formou jednoduché ankety se děti vyjádří k otázkám, které jsou zaměřeny na vztah k různým skupinám osob, jež

se odlišují národností, barvou kůže, sexuální orientací, politickou orientací, sociálním postavením nebo činností, kterou vykonávají. V rámci cvičení pak žáci odůvodňují svoje stanovisko uvedené v anketě a lektor konfrontuje jejich názory s právní úpravou této oblasti (práva a svobody dle Ústavy a Listiny základních práv a svobod, trestné činy s problematikou související).

#### Právní vědomí – „Kufr“ (9. třída ZŠ)

V tomto výukovém programu se lektor zaměřuje na to, aby děti úplně a správně pochopily skutkové podstaty přestupků a trestných činů. Děti se naučí správně rozeznat a popsat charakteristické znaky takového jednání vlastními slovy a výrazovými prostředky, které jsou jim srozumitelnější než formální dikce zákona. Cvičení neklade důraz na rozdíl mezi trestným činem a přestupkem, ale spíše na negativní následky takového jednání. U vybraných protiprávních jednání se lektor zaměří i na schopnost dětí rozpoznat situace, kdy je dítě obětí takového jednání. Půjde zejména o šikanu, sexuální zneužívání, týrání, útisk apod.<sup>1</sup>

#### Doporučení pro realizaci

- ◆ doporučujeme rozdělit témata výukových programů mezi jednotlivé lektoři
- ◆ v případě možnosti provádět program ve vlastních prostorách (učebnách); tato varianta je jistě časově méně náročná a ekonomičtější
- ◆ využity jsou interaktivní formy výuky. Nejčastěji výuka probíhá ve třídě (klasická třída s lavicemi, tabulí a další didaktickou technikou)
- ◆ dva z programů kladou nároky na odborné učebny (počítačová učebna, učebna s interaktivní tabulí)
- ◆ základní výuková jednotka (klasická vyučovací hodina; zpravidla 45 minut)
- ◆ zpravidla se jedná o výuku hromadnou, kolektivní (práce lektora s celou třídou)
- ◆ vyučovací hodina je rozdělena do částí – motivační, výkladové, opakovací, kombinovaného typu; samostatná práce studentů
- ◆ využito je komplexních metod – ovlivňování osobností (autoritou), kolektivem, vysvětlování, popisování, zdůvodňování, slovní metody, ale i metody založené na zkušenostech. Jedno z cvičení je založeno na prožitku, na emočním vyvolání citů. Zejména na druhém stupni základních škol se využívá metod induktivních, deduktivních, srovnávacích. Velmi často je vedena komunikace formou diskuze

---

1 Při charakteristice jednotlivých programů bylo využito informací dostupných na: <http://www.mpb.cz/pro-mladz/program-cilene-prevence-na-zakladnich-skolach/>

### **Personální nároky**

Personální obsazení se odvíjí od počtu škol zapojených do programu a počtu tříd. Po dobu 4 let zajišťovali fungování programu 4 strážníci odboru prevence, z nichž dva se specializovali na programy určené pro žáky I. stupně a další dva byli určeni pro práci s žáky II. stupně.

### **Kontraindikace/omezení**

Objednávky termínů a nahlášení jednotlivých tříd probíhá do 15. června příslušného roku. Do konce školního roku obdrží školní metodici celkový přehled realizace výukových programů pro nadcházející školní rok, což mohou promítnout do vzdělávacích programů a Minimálního preventivního programu. Tento dosti velký časový předstih však s sebou přináší i některé negativní stránky. Do předem stanovených termínů zasáhnou mimořádné akce, a to jak ze strany realizátorů (školení, nemoc,...), tak ze strany škol (školy v přírodě, divadelní představení,...). Hledání nových termínů je obtížné, a proto je potřeba vždy nechávat několik termínů v měsíci jako rezervu. Dále se nám neosvědčilo spojování tříd v ročníku, a tudíž tyto návrhy odmítáme z důvodu odlišného chování žáků, narušení třídního kolektivu apod. Poměrně často se nám stává, že není zajištěna potřebná technická podpora (počítačová učebna, učebna s interaktivní tabulí), a to i přesto, že jsou na tuto skutečnost předem školní metodici upozorněni již při výběru programu. V prvních letech fungování se nám staly i případy, kdy jsme přijeli na školu a tam bohužel o naší návštěvě nebyl nikdo informován (např. školní metodik prevence zajistil programy, ale dále již nikoho neinformoval, nebo odešel ze školy a informace nepředal).

### **Evaluace**

V roce 2008 proběhl průzkum, ve kterém jsme sledovali efekt programu na znalosti žáků týkající se rizikového a bezpečného chování, právního vědomí, lidských práv. Žáci anonymně vyplňovali test obsahující deset položek s nucenou volbou (např.: Tabákový kouř obsahuje: a) více než 4 000 chemických látek, b) 20 chemických látek, c) 800 chemických látek). Otázky se vždy vztahovaly k absolvovanému výukovému programu a týkaly se daného tématu. Žáci vyplnili dotazník před absolvováním programu a s odstupem osmi měsíců po ukončení programu. Po absolvování programu došlo k nárůstu počtu správných odpovědí u všech nabízených programů.

### **Materiálové požadavky a pomůcky**

Při výukových programech jsou používány různorodé materiály a pomůcky. Zejména se jedná o zpracované příběhy, prezentace, pracovní listy, karty, didaktické pomůcky navržené a vyrobené k jednotlivým hrám, modely, notebook, dataprojektor, počítače, interaktivní tabule.



Obrázek 6 | Model pro simulaci účinků kouření

### Prostorové požadavky

Projekt je realizován v jednotlivých třídách na základních školách (viz obrázek 7). Pouze u některých výukových programů je zapotřebí speciálně vybavených tříd. Jedná se o učebny vybavené interaktivní tabulí nebo počítači. Realizaci samotného programu přizpůsobujeme prostorovému řešení jednotlivých tříd a uspořádání. Využíváme možnosti variability a úprav uspořádání lavic a židlí ve třídách např. při práci ve skupinách.



Obrázek 7 | Průběh Programu cílené prevence ve třídě

### **Požadavky na supervizi/metodické vedení/intervizi**

Členy týmu PCP tvoří strážníci odboru prevence s pedagogickým vysokoškolským vzděláním. Svoji činnost vykonávají v souladu se zákonem č. 553/91 Sb. O obecní policii, §2, odst. 1, písm. f). Obecní policie při zabezpečování místních záležitostí veřejného pořádku a plnění dalších úkolů se podle tohoto nebo zvláštního zákona podílí na prevenci kriminality v obci. Jednotlivé výukové programy sestavují strážníci podle aktuálních potřeb a v souladu s platnou legislativou. Výukové programy jsou pilotovány. Během školního roku se pravidelně 1× za tři měsíce schází tým lektorů na supervizním setkání, kde si vzájemně vyměňují zkušenosti. V roce 2008 všichni lektoři prošli školením zaměřeným na komunikaci a videotrénink, které provedlo Regionální poradenské a vzdělávací centrum Akademie J. A. Komenského, Malinovského náměstí, Brno. Lektoři se pravidelně účastní školení na témata, která se ve výukových programech objevují (např. extremismus, kyberšikana), sledují odborné časopisy a provádí individuální konzultace (např. Hasičský záchranný sbor, FN Brno, PČR).

### **Formy podpory**

Zde je využívána účast na školeních, seminářích, konferencích věnovaných problematice prevence sociálně patologických jevů, dále školení v oblasti školní legislativy a práce se třídou. Za cenné se považují zkušenosti získané na setkáních preventistů městských policií, která probíhají pravidelně dvakrát ročně. Informace a materiály získáváme také prostřednictvím internetu a knižních publikací. Členové týmu prošli školením zaměřeným na komunikaci, které bylo připraveno na základě konkrétních požadavků.

### **Zdroje financování/Přibližná cena jednotky**

Program není zpoplatněn. Uvedené činnosti vykonávají strážníci v rámci pracovní doby a v souladu se zák. č. 553/1991 Sb. O obecní policii.

### **Realizátor**

**Název organizace:** Statutární město Brno – Městská policie Brno, Štefánikova 43, 602 00 Brno

**Adresa:** Městská policie Brno, Odbor prevence, Zelný trh 13, 602 00 Brno

**Tel.:** 548 210 035

**E-mail:** prevence@mpb.cz

**Internet:** www.mpb.cz





# Řešení problémového chování na 2. stupni ZŠ

Iva Burešová

## Základní informace o programu

<b>Úroveň provádění:</b>	všeobecná, selektivní
<b>Oblast zaměření:</b>	specifická prevence problémového chování
<b>Cílová skupina:</b>	žáci základní školy – 2. stupeň
<b>Forma:</b>	interaktivní
<b>Délka programu:</b>	9 hodin
<b>Poskytovatel:</b>	SVP HELP, Zelené náměstí 1292, 686 01 Uherské Hradiště

## Popis programu

Řešení problémového chování na 2. stupni ZŠ je intervenční program zaměřený na práci s třídním kolektivem, kde jsou problémy s dodržováním školního řádu a nerespektování pokynů pedagogů. Jedná se o systematickou práci se skupinovou dynamikou. Žáci jsou vedeni k náhledu na své chování i chování celého kolektivu a stanovení si závazků, kterými mohou všichni jednotliví žáci ovlivnit chování celé třídy a přispět k lepším vztahům s pedagogy a atmosféře ve třídě. Součástí práce je i vedení k přijetí zodpovědnosti za své chování se všemi důsledky, které s tím souvisí. Cílem programu je, aby měl každý žák možnost se bezpečně vyjádřit a ujasnit si svoji pozici a své možnosti ve třídě. Pro realizaci programu není nutná předchozí diagnostika vztahů v kolektivu nebo zjišťování klimatu třídy dotazníkovým šetřením. Dostačující informace pro realizaci získávají pedagogové z rozhovorů se žáky, podle potřeby s rodiči žáků a z pozorování. Není také nutné s realizací čekat na výraznější nebo dlouhodobé problémy ve třídě, výhodnější je vždy začít ihned, jakmile se objeví projevy chování, které se neslučují s normami stanovenými školou a nedaří se je zvládat běžnými pedagogickými postupy po dobu, kterou si škola stanoví pro řešení problémů (doporučená doba je jedno čtvrtletí).

Jedná se zpravidla o 3 setkání v rozsahu 2×90 minut s přestávkou 30 minut. Mezi jednotlivými programy je odstup přibližně 6 týdnů. Třídní učitel zodpovídá pouze za průběh přestávk.

Cílem prvního setkání je nechat žáky mluvit z jejich pohledu o situaci a problému ve třídě a navést je k pozitivní změně, na které se podílejí všichni žáci ve třídě. Diskuze musí být pro všechny žáky bezpečná, a proto nesmíme dopustit, aby se diskuze zvrhla v kritizování jednotlivce. U žáků podporujeme vzájemnou toleranci, ohleduplnost a spolupráci. Při dalším setkání se tyto navozené změny upevňují a klademe důraz na schopnost zdokonalovat se a pracovat na své pozitivní změně. Techniky a aktivity jsou volené vzhledem ke specifickým třídě a řešeným tématům.

Program je vždy realizovaný v přítomnosti pedagoga – třídního učitele. Třídní učitel, nezatížený sledováním času, zapisováním do třídní knihy a vedením průběhu hodiny tak získává i svůj další pohled na řešený problém a často dokáže najít své nové možnosti, jak pracovat s třídním kolektivem nebo jednotlivci. V průběhu si také ujasňuje, jak efektivně komunikovat se žáky. Po každém programu se třídou proběhne zpravidla do jednoho týdne konzultace třídního učitele a realizátora programu. Při této konzultaci dostává pedagog informační zprávu, ve které jsou uvedeny jeho poznatky z programu, které může využít pro další práci se třídou a jsou mu vysvětleny závěry a doporučení pracovníka, který program realizoval.

Program je koncipován tak, aby jej vedli odborní pracovníci SVP a PPP. Je také možné vedení programu specialisty na školách – školními speciálními pedagogy, školními psychology nebo pracovníky NNO, kteří absolvovali dlouhodobý sebezkušenostní výcvik ve skupinové psychoterapii nebo akreditovaný vzdělávací program pro vedení programů pro problémové třídní kolektivy. Podmínkou je také alespoň 5 let zkušeností s pravidelným vedením programů primární prevence.

Struktura programu je sestavena na základě několikaletých zkušeností s prací s třídními kolektivem a reflektuje zpětné vazby žáků a třídních učitelů. Jeho efektivita není empiricky ověřena.

### **Východiska programu**

Východiskem pro realizaci těchto programů jsou požadavky škol. Ve školách se pedagogové setkávají s třídními kolektivem, kde je obtížné nebo se nedaří udržovat hranice a přijatelné normy chování pro efektivní výuku. Konkrétně se jedná např. o nerespektování pravidel třídy, školního řádu, nerespektování pokynů pedagogů velkou částí kolektivu třídy. Jedná se ale i o problémy jednotlivců, kteří svým chováním ve vyučování negativně ovlivňují průběh výuky, pozornost a chování spolužáků.

Při neřešeném problému se z třídy stává „nezvladatelný“ kolektiv, kde může probíhat v určité podobě i šikana jednotlivce tiše podporovaná pedagogem, nebo také třídou „šikanovaný“ pedagog. Pedagog bývá např. i neoprávněně vystavován kritice a stížnostem od žáků, že neumí vysvětlit učivo, neumí učit a nemá autoritu – je „špatný pedagog“.

Jde o začarovaný kruh, kde se v počátku problému velká část zúčastněných snaží o stejnou věc, ale výsledek je s prohlubujícím se problémem přesně opačný, až jsou všichni unavení až vyčerpaní. Uváděné problémy také nepříspívají k rozvoji dobrých vztahů v kolektivu ani s vyučujícími.

Při tvorbě programu je hlavním východiskem práce se skupinovou dynamikou, kvalifikované vedení diskuze v komunitním kruhu a vedení k náhledu, že každý jednotlivec má svůj podíl na atmosféře i klimatu třídy. Je třeba si také uvědomit, že pedagogové – učitelé jsou především odborníci na předávání učiva žákům a mají pouze své omezené kompetence, které není dobré přesahovat. Zpravidla nejsou odborníky na etopedickou problematiku a řešení problémového chování celého třídního kolektivu nebo jednotlivců. Přesto při vedení programu jiným kompetentním odborníkem, u kterého jsou přítomni, dokážou najít své možnosti, jak se třídou jinak a efektivněji pracovat.

Školy si uvědomují, že problémům, které se týkají šikany mezi spolužáky, agresivitě, návykovým látkám apod. je lepší předcházet. Ve výše uváděných případech ale často přicházejí až v době, kdy vyučujícím chybí energie a chuť se třídou pracovat nebo jsou i zaujatí proti jednotlivci.

### **Cíle programu**

Cíle programu zaměřené na žáky:

- ◆ přivést žáky k náhledu na své chování a ujasnění si svých priorit,
- ◆ promyslet výhody, které získávají tím, že budou dodržovat pravidla chování a školní řád,
- ◆ přijetí zodpovědnosti za své chování se všemi důsledky, které s tím souvisí,
- ◆ zlepšení klimatu ve třídě,
- ◆ podpora a rozvoj zdravého chování,
- ◆ vedení k toleranci, vzájemnému respektu a ohleduplnosti,
- ◆ vedení k pochopení a přijetí odlišností jednotlivců, které je nutné při výuce zohlednit,
- ◆ ujasnit si, které chování je skupinou ceněné a které odmítané (přestože se mu skupina např. směje),
- ◆ uvědomění si toho, že každý má svoji cenu, něco umí, v něčem je dobrý.

Cíle programu zaměřené na pedagogy:

- ◆ ujasnit si pozice a role žáků ve třídě,
- ◆ reálně posoudit situaci v kolektivu (pedagog často zjišťuje, že žáci mají na situaci jiný názor, než si myslel),
- ◆ ujasnit si, na jaké podněty a způsob komunikace třída reaguje, co se osvědčuje,

- ◆ získat náhled na reálné možnosti žáků a vše zkonzultovat s nezávislým odborníkem, který není součástí školy,
- ◆ umožnit učitelé vidět při práci se třídou jiného odborníka,
- ◆ zvážit při tom své další možnosti přístupu k žákům.

### **Cílová skupina**

Cílovou skupinou jsou žáci 2. stupně základní školy. Často si již při adaptačním programu pro 6. třídy, učitelé všimají, že není „něco“ v pořádku a snaží se problémy řešit. Jak je již ale uvedeno, nejsou odborníky na etopedickou problematiku a není ani dobré, aby přesahovali své kompetence.

Program je určen pro žáky 2. stupně, protože je v něm především kladen velký důraz na převzetí zodpovědnosti za své chování se všemi důsledky, které s tím souvisí a získání náhledu na své chování. Určitá vyspělost žáků je nutná i proto, že v programu jde především o dosažení pozitivní změny, než „líbit se a zabavit žáky“.

### **Časová struktura**

Intervenční program je rozložen zpravidla do tří setkání. Každé setkání je v rozsahu 2×90 minut s jednou přestávkou 30 minut. Po každé práci se třídou probíhá vždy do jednoho týdne konzultace vedoucího programu a třídního učitele nebo pedagoga přítomného v programu. Na tuto konzultaci pedagog – třídní učitel zpracovává v písemné podobě své poznatky z programu, které může využít pro další práci se třídou. Dále mu jsou vysvětleny závěry a doporučení vedoucího programu. Po každé konzultaci obdrží pedagog Informační zprávu z programu, která všechny tyto údaje (jeho poznatky z programu a závěry a doporučení vedoucího programu) obsahuje. Mezi jednotlivými programy je časový odstup přibližně 6 týdnů.

Počet setkání se odvíjí od toho, jak se daří dosahovat požadované a reálné změny. Pokud se jedná o hlubší problém nebo větší počet problémů v jedné třídě, doporučujeme realizovat více než 3 setkání.

### **Obsah programu**

Program řešení problémového chování na druhém stupni se skládá zpravidla ze tří setkání. Nejedná se v žádném případě o program primární prevence, ale o intervenční program zaměřený na řešení problémů v daném kolektivu. Aktivita, které se v programu využívají, jsou cíleně zaměřené na konkrétní třídu, aktuální ochotu žáků spolupracovat a problém řešit. Při práci je nutné počítat i s tím, že třída problém nevnímá nebo ho vidí v jiných souvislostech než učitelé. V řízené diskuzi nebo vhodně zvolených aktivitách zjišťujeme hlavně bezpečným způsobem názory žáků na celou situaci, jejich postoje k problému a jejich možnosti dosáhnout změny. Celá práce musí být zaměřena na kon-

krétní problémy, které se ve třídě vyskytují, nikoli postavená na předpokladu, co by se mohlo stát a jak bychom to mohli případně změnit a řešit.

Žáci jsou v jednotlivých lekcích vedeni k tomu:

- ◆ že každý jednotlivec ovlivňuje chování a atmosféru v kolektivu,
- ◆ že každý může sám za sebe přispět k žádoucí změně ve třídě,
- ◆ aby nepodporovali a nepovzbuzovali (např. smíchem) problémové projevy některých jednotlivců, které jim vadí,
- ◆ aby pracovali na svém sebeovládání,
- ◆ jak vhodně dát najevo nesouhlas s problémovým chováním,
- ◆ že nedílnou součástí je také uvědomění si svých pozitivních schopností a dovedností,
- ◆ aby dokázali najít pozitiva a kladné vlastnosti na spolužácích nebo i pedagogovi, se kterým třída nebo jednotlivec nemá dobrý vztah,
- ◆ aby byli otevření ke změně, ale i pochopení přiměřeného času, který je pro změnu potřebný.

### **Příklady technik**

#### Technika osobních závazků

Žáci si při řízené diskuzi ujasňují své možnosti, kterými mohou ovlivnit situaci ve třídě. Každý sám za sebe píše svůj konkrétní závazek, o jaké své zdokonalení se bude snažit. Svým podpisem potvrzují, co napsali a co si ujasnili. Závazek prezentují před celou třídou a odevzdávají třídní učitelce. I žáci, kteří jsou ve třídě bezproblémoví, nejsou z této aktivity vyčleněni, ale jsou vedeni k tomu, že je správné se snažit být ještě lepší a stále sám na sobě pracovat. Kolik závazků každý napíše, je na jeho uvážení. Pokud se však objeví více závazků u jednoho žáka, vedeme ho k upřesnění nejdůležitějšího z nich. Před odevzdáváním závazků učiteli jsou všichni také srozuměni s tím, že i rodiče smějí znát jejich obsah, aby jim pomohli změny dosáhnout.

Při této aktivitě je nutné povzbuzovat žáky v tom, že chyby se stávají, chybu jsme si uvědomili, ale nyní má každý ve třídě možnost pokusit se o změnu. Každá jejich snaha o zlepšení se cení. Na učitelích bude pomoci jim povzbuzením, podporou, oceněním i pochopením drobného nezdaru. U koho ale nebude znatelná snaha a bude zde stále opakovaně docházet k překračování stanovených hranic chování, tomu udělí škola kázeňské opatření podle školního řádu. I to ať vnímají jako pomoc a cestu k dosažení jejich závazku. Je zodpovědností každého žáka, jak se k řešení problému ve třídě postaví.

Pod tlakem skupiny, kdy žáci své závazky prezentují před celou třídou, se stává jenom výjimečně, že si jednotlivec nenapíše to, co je jeho problémem v chování. Pokud ale přesto napíše něco jiného, skupina nebo přítomný pedagog to umí dát najevo. Jednotlivci dokážou vhodným způsobem i nabídnout možnosti, jaké změny by u něho ocenili a přimět ho k napsání jiného závazku.

Závazky se dají využívat při krátkém průběžném a jednoduchém sebehodnocení ve škole. Dále pak při konzultacích s rodiči, kde rodiče přímo od svých dětí vidí napsané, co si jejich děti ujasnily a v čem je potřeba dosáhnout pozitivní změny.

### Čertovský mariáš

Žákům nabídneme deset životních hodnot, které jsou z našeho pohledu důležité a které můžeme dle potřeby měnit (např. rodina, spolužáci, nejlepší kamarád, domov, zdraví, vzdělání, důvěra, pochopení, koníčky, bezpečí). Každou hodnotu si žáci píší na jeden lísteček (na jednu svoji kartu). Po napsání mají možnost si podle svého uvážení maximálně pět hodnot změnit. Nenecháváme žáky psát ani měnit vše, abychom se vyhnuli hodnotám, jako je PC, kolo, mobil, peníze, auto apod.

Hodnoty si žáci dále sami číslovají a seřazují od nejdůležitější po pro ně nejméně důležitou. Při této činnosti si každý sám ujasňuje důležitost svých životních hodnot.

Vedoucí techniky má nachystané své karty (např. dobrá zábava, vzrušující zážitek, pocit výjimečnosti, pocit jedinečnosti, pocit neohroženosti, pocit moci). Názvy karet můžeme podle potřeby měnit tak, abychom mohli zpracovávat konkrétní problém ve třídě.

Při technice měníme žákům svoje karty za jejich. Vždy ale svoji kartu vysvětlíme a přirovnáme k tomu, co se ve třídě odehrává. Můžeme také žákům odebrat jejich kartu „za nic“, jako „rána osudu“, nebo musí žáci sami odhodit svoji kartu, aniž by něco získali.

Nejdůležitější je v závěru zpětná reflexe žáků na hru. Nikdy žáky nenecháváme pouze u vyjádření „hra se mi nelíbila“ a ani tuto otázku („Jak se vám hra líbila?“) sami nikdy nepokládáme. Vedeme je k zamyšlení, jak hru prožívali, co si ujasnili, co pro ně bylo důležité.

Tuto techniku bychom měli volit k realizaci, pouze pokud ji máme ve skupině sami zažitou a po důkladném zvážení svých schopností techniku s žáky zvládnout. Při této technice se objevuje spousta negativních emocí, nespokojenosti, bezmoci, bezradnosti atd.

### Personální nároky

Program mohou vést absolventi magisterského VŠ studia oborů speciální pedagogika, psychologie nebo sociální pedagogika:

- ◆ speciální pedagogové – etopedové nebo psychologové ve Střediscích výchovné péče nebo PPP,
- ◆ školní speciální pedagogové, školní psychologové nebo pracovníci NNO.

Podmínkou je i praxe a absolvované další vzdělávání:

- ◆ minimálně 5 let praxe pravidelného vedení programů primární prevence,
- ◆ absolvovaný sebezkušnostní výcvik ve skupinové psychoterapii nebo absolvovaný akreditovaný vzdělávací program pro vedení problémových třídních kolektivů.

Pokud osoba nespĺňuje požadovaná kritéria dalšího vzdělávání, je zde riziko, že vedoucí programu nebude schopný s dostatečným nadhledem a bezpečným způsobem pro všechny přítomné zvládnout vedení diskuze a technik v problémovém třídním kolektivu. Vedoucí programu musí zvládnout flexibilně volit techniky a vhodné aktivity pro zpracování problému. Délka praxe je nutná pro získání přehledu o fungování škol a celých pedagogických sborů. Nabyté zkušenosti z praxe slouží pro získávání přehledu o reálných možnostech řešení problémů ve školách, které je ale nutné dávat do souvislostí teorie – praxe – možnosti konkrétní školy a třídy.

Při uvedeném programu se nejedná jenom o zvládnutí práce se třídou, ale také s pedagogy; v návaznosti potom i s vedením školy, rodiči na rodičovské schůzce, spolupracujícími organizacemi (PPP, OSPOD, SPC, lékaři, psychiatry apod.) a uskutečňují se i individuální konzultace s klienty – žáky z problémové třídy společně s jejich rodiči.

### **Kontraindikace/omezení**

Překážky, které omezují realizaci programu, vyhodnocuje podle zakázky školy (uvedených problémů ve třídě; problémů jednotlivců; času, kdy k zakázce došlo apod.) sám realizátor programu. Vzhledem k požadavkům na vzdělání + praxi + další vzdělávání se předpokládá, že vedoucí programu zná své limity a je proto kompetentní k tomuto rozhodování.

Kontraindikací je, pokud se na řešení (práci s celým třídním kolektivem) podílí souběžně několik odborných zařízení.

### **Evaluace**

Evaluace procesu probíhá průběžně při každé konzultaci s pedagogem. Ve svých poznatcích z programu, které pedagog může využít pro další práci se třídou, jež poskytuje v písemné podobě, se vyjadřuje i ke změnám, které nastaly v mezinávaznosti mezi jednotlivými setkáními. Pedagogové využívají k hodnocení nastalých změn nejčastěji výsledky pozorování; vycházejí také z hodnocení třídy dalšími pedagogy, kteří jsou s třídou v kontaktu; z rozhovorů se žáky; případně z dotazníků. Tyto informace jsou ověřovány i u žáků v průběhu programu. Vše je uvedeno ve zprávě z programu, kterou svým podpisem potvrzuje pedagog. Časový odstup od zakázky a první práce se třídou k poslednímu zhodnocení nastalých změn, kterých se v průběhu práce se třídou dosáhlo, je přibližně 5 měsíců.

Práce s problémovou třídou nemusí končit realizací třetího setkání, ale probíhá po dobu, než se pedagog a vedoucí programu dohodnou na ukončení spolupráce. Samozřejmostí je obnovení spolupráce, pokud se problémy opět vyskytnou.

### **Materiálové požadavky a pomůcky**

- ◆ Pomůcky, které se pravidelně využívají pro vedení skupinových aktivit – papíry, fixy.
- ◆ Pomůcky, které realizátor programu potřebuje pro techniku nebo aktivitu, kterou bude pravděpodobně v programu volit.

### **Prostorové požadavky**

- ◆ Výhodou je realizovat program mimo školu, např. v prostorách SVP, PPP, kde je možné pracovat v komunitním kruhu. Důvodem je, že se žáci mimo školu chovají klidněji (ne vždy) než ve známém školním prostředí. Cílem změny prostředí je se s žáky domluvit na změně, a ne je „vidět v akci“, kterou pedagogové při konzultaci před programem i sami žáci při diskuzi dokážou poměrně dobře popsat. Realizace programu mimo školu zdůrazňuje vážnost situace.
- ◆ Program nicméně může probíhat i v kmenových třídách, kde je možné vytvořit kruhové uspořádání. Nutnou podmínkou je zajištění přítomnosti pedagoga v programu po celou dobu tak, aby v průběhu programu neodcházel např. na dozor na chodbě v době přestávky apod.

### **Požadavky na supervizi/metodické vedení/intervizi**

Doporučuje se jednou za půl roku setkání odborníků, kteří programy realizují.

### **Ověření efektivity programu**

Efektivitu programu posuzují především učitelé a sami žáci. O každé zakázce je vedena podrobná dokumentace, kde je možné sledovat, zda se problém ve třídě podařilo úplně vyřešit, zda se ve třídě problémy opakují nebo se objevují nové. Tím, že jsme se školami v kontaktu dlouhodobě, míváme i zpětné informace o tom, že se např. problémy ve třídě opakují, ale pedagogové se je naučili ve třídě sami zvládat.

Efektivita programu se odvíjí od toho:

- ◆ jak jsou pedagogové ochotní spolupracovat na změně ve třídě,
- ◆ jaká mají očekávání od realizace programu – třídu nezmění program, ale soustavná práce podle nových možností,
- ◆ na jejich ochotě pracovat sami na sobě.



### **Návaznosti/vhodné kombinace**

Po realizovaných programech je vhodné pokračovat v práci se třídou podle vhodně zvoleného minimálního preventivního programu.

### **Doporučená spolupráce**

Doporučuje se spolupracovat se všemi organizacemi a odborníky, kteří mají v péči jednotlivé žáky z problémové třídy – SVP, OSPOD, SPC, psychiatři, lékaři, PPP a NNO. Při řešení závažných problémů chování jednatelce v problémové třídě je vhodné uspořádat případovou konferenci za účasti všech, kteří se na řešení podílejí.

### **Formy podpory (internet, vzdělávání, materiál atd.)**

- ◆ Individuální konzultace realizátorů programu podle předchozí dohody v SVP HELP, Uherské Hradiště.
- ◆ Skupinové konzultace realizátorů programu v SVP HELP, Uherské Hradiště nebo v místě podle dohody.

### **Přibližná cena programu**

Uvedený program je součástí náplně práce SVP HELP podle vyhlášky 458/2005. Žáci hradí pouze dopravu do SVP HELP.

### **Realizátor**

**Název organizace:** SVP HELP

**Adresa:** Zelené náměstí 1292, 686 01 Uherské Hradiště

**Tel.:** 572 564 520

**E-mail:** buresova@svphelp.cz

**Internet:** www.svphelp.cz



# Statečná srdce

Kateřina Smutná, Kateřina Zaplatilová, Pavol Hašan

## Základní informace o programu

<b>Úroveň provádění:</b>	selektivní, indikovaná
<b>Oblast zaměření:</b>	specifická prevence rizikového chování (užívání návykových látek)
<b>Cílová skupina:</b>	děti vyrůstající v dětských domovech (10–15 let)
<b>Forma:</b>	interaktivní
<b>Délka programu:</b>	70 hodin (plus další skupinová a individuální setkání a skupinové pobyty)
<b>Poskytovatel:</b>	Sdružení SCAN, Lamačova 862/26, 152 00 Praha

## Popis programu

Program Statečná srdce pro děti vyrůstající v dětských domovech je program na pomezí selektivní a indikované prevence realizovaný mimo rámec školní docházky.

Program je koncipován jako prevence UNL a prevence rozvoje ostatních forem rizikového chování. Je zaměřený na podporu zvnitřněného nesouhlasu s užíváním návykových látek (předejít fázi aktivního vyhledávání drog, snížení míry konzumace alkoholu a tabáku), podporu schopnosti identifikovat další rizikové formy chování u sebe i u druhých a hledat optimálnější formy řešení skrytých i zjevných problémů, podporu zdravého životního stylu a efektivních forem komunikace s okolím.

Cílovou skupinu tvoří děti vyrůstající v dětských domovech. Mezi specifika cílové skupiny patří znevýhodnění raným rodičovským zanedbáváním/selháním a dlouhodobě absentujícím kvalitním vzorem chování a jednání blízké osoby, vůči níž by bylo možné praktikovat vazbu, důvěru a respekt. Prožitá emoční deprivace má ve většině případů za následek nevhodné postoje a formy jednání. Děti vykazují známky rizikového chování různého stupně, jde především o agresi (vůči okolí/sobě), šikanu v dětském kolektivu domova, užívání NL (tabák, alkohol, marihuana a další), sexuální rizikové chování a časně vyhledávanou sexuální zkušenost, poruchy příjmu potravy, drobné krádeže, kterými komplikují svoji pozici v komunitě příslušné obce.

Program je postaven na znalosti specifík cílové skupiny, která je oproti běžné vrstevnické populaci zasažena zdravotně-sociální zátěží a vykazuje vyšší vulnerabilitu vůči jednotlivým typům rizikového chování.

Cíl programu je naplňován prostřednictvím pravidelných setkání cílové skupiny se stabilním lektorským týmem 1× týdně po dobu 10 měsíců. Optimální věk pro vstup do programu je 10–15 let. Limitem počtu dětí v jedné skupině je 10 dětí. V závislosti na specifikách konkrétní situace může být zvažován jiný počet dětí ve skupině.

Strídají se skupinová a individuální setkání s dětmi. Skupinové aktivity jsou cíleně spjaty s pěti tematickými okruhy: mezilidské vztahy, lidská práva a asertivita, zdraví a zdravý životní styl, návykové látky, řešení problémů. V první fázi je do programu začleněn dvoudenní adaptační pobyt mimo prostředí dětského domova, na konci programu je zařazen tréninkový pobyt.

### **Východiska programu**

Charakteristickým rysem při realizaci všech cílů našeho programu jsou východiska z konceptu teorie attachmentu, terapie hrou a reflektivní funkce. Reflektivní funkce se vztahuje na základní lidskou schopnost porozumět chování ve světle přidružených mentálních stavů a intencí. Úkolem psychologa v našem programu je reprezentovat dítěti jeho vnitřní svět – přesvědčení, touhy, záměry, a umožnit mu tím objevovat vlastní vnitřní zkušenost, kterou často nedokáže popsat slovy (Slade, 2005).

Schopnost rozpoznat a pojmenovat dětské emoce je hlavní složkou několika terapeutických intervencí založených na teoriích attachmentu. Jsou přirozeně aplikovatelné na podmínky dětských domovů, kde dětem často chybí selektivní citová vazba na vychovatele. Z výzkumů zabývajících se emocionální stabilitou a zatížitelností dětí (resilience) vyplývá, že přítomnost alespoň jedné vztahové osoby, která je dítěti k dispozici, představuje ochranný faktor rozvoje dekompenzace a psychopatologických symptomů v situaci, kdy se dítě setká se zátěží (Brisch, 2009).

Jedním z cílů dospělých vztahových osob je efektivně odpovídat na dětský distres a lépe porozumět jejich signálům, což v důsledku dětem pomáhá lépe regulovat své emoce (Dozier & Lindheim, 2006). Děti po těchto intervencích vykazují jistější chování v sociálních interakcích a menší tendence k rizikovému chování, než děti, které takové intervence neměly (Dozier & Rutter, 2009).

### **Cíle programu**

- ◆ prohloubení znalostí v oblasti rizik užívání návykových látek, zvýšení povědomí o konkrétních účincích jednotlivých drog na lidský organismus, a to přístupnou formou

- ◆ formování negativního postoje k drogám bez přehnané a často kontra-produktivní stigmatizace této problematiky ve společnosti
- ◆ zlepšení sociálního klimatu v dětském domově a posílení pozitivních vztahů mezi vrstevníky
- ◆ posílení schopnosti empatie a sebereflexe
- ◆ podpora dovednosti rozlišovat a pojmenovávat emoce u sebe a u druhých a tím snížení rizika vzniku psychických potíží, spojených s omezeným emocionálním vhladem
- ◆ získání efektivnějších forem komunikace za účelem adaptivnějšího zvládnutí sociálních situací, posílení asertivního chování
- ◆ zvýšení tolerance k odlišnostem (rasovým, povahovým, názorovým a dalším)

### **Cílová skupina**

Program je určen pro děti dlouhodobě vyrůstající v dětských domovech. Optimální věk pro vstup do programu je 10–15 let. Ideální počet dětí ve skupině je deset. Věkové rozpětí cílové skupiny je určeno záměrně tak, aby byly děti co nejmladší (aby byl výsledný efekt prevence co největší), ale zároveň kognitivně dostatečně vybavené pro zvládnutí konkrétních aktivit vycházejících z vymezených cílů. Věk a velikost skupiny se může lišit v závislosti na specifikách jednotlivých dětských domovů.

### **Časová struktura**

Program je koncipován na 10 měsíců kontinuální práce. Po seznamovacím setkání lektorské dvojice s dětmi probíhá dvoudenní adaptační pobyt mimo prostředí dětského domova. Dále jsou cíle programu naplňovány prostřednictvím pravidelných setkání v rozsahu 2 hodin týdně. Jedenkrát za 14 dní probíhá setkání lektorské dvojice s celou skupinou a jedenkrát za 14 dní probíhá individuální setkání s jednotlivými členy skupiny. V závěru programu je realizován druhý dvoudenní tzv. tréninkový pobyt.

### **Obsah programu**

Program se skládá z dvaceti skupinových setkání, která jsou rozdělena do pěti tematických bloků. Program využívá metod experienciálního učení, pracuje se skupinovou dynamikou a řízenou diskusí. Dění ve skupinových setkáních jsou reflektována na individuální úrovni s jednotlivými dětmi. Individuální sezení poskytují prostor i pro řešení aktuálních potíží dětí. Nad rámec dvaceti skupinových setkání a individuálních pohovorů je v úvodu programu realizován adaptační pobyt a v závěru tréninkový pobyt.

## Adaptační pobyt

Adaptační pobyt slouží především pro seznámení lektorské dvojice s dětmi na neutrální půdě mimo dětský domov. Cílem pobytu je rozpouštění bariér mezi dětmi a lektory, navázání počátků vztahu a vnášení principů otevřené komunikace. Děti se učí základním principům práce ve skupině a samostatně si vymezují pravidla, která budou během společného programu respektovat. Lektoři představují program a zjišťují očekávání a přání dětí. Prostřednictvím nevšedních zážitků a společně stráveného času dochází k nastartování skupinové dynamiky, která se dále přenáší do pravidelných týdenních setkání.

### 1. blok: Mezilidské vztahy

Tematický blok Mezilidské vztahy je rozdělen do čtyř setkání:

1. *Naše parta* je program zaměřený na rozvoj týmové spolupráce. Hravé aktivity dávají dětem příležitost vyzkoušet si, jestli dokážou fungovat jako tým.
2. *Mé místo v kolektivu* je navazující program na Naši partu. Cílem setkání je především vyzdvižení hodnoty každého dítěte ve skupině a uvědomění si své jedinečnosti a důležitosti pro kolektiv.
3. V rámci setkání s názvem *Kdo je to kamarád* diskutujeme s dětmi o tom, koho si vybíráme za kamarády, jak vůbec kamaráda poznáme a co nám kamarádství přináší. V průběhu setkání pracujeme s kresebnou technikou s prvky arteterapie, která dává dětem možnost bezpečnou formou vyjádřit vzájemné sympatie a antipatie ve skupině.
4. Poslední setkání v rámci tematického bloku Mezilidské vztahy nese název *Co do party nepatří* a zaměřuje se především na téma šikany. Pomocí obrázků děti sestavují příběhy kluků a holek, kteří jsou ve třídě neoblíbení a u některých z nich dokonce dochází k šikaně. Ve skupinkách se zamýšlí nad tím, co by hlavním postavám příběhu poradily. V rámci programu se děti učí šikanu rozpoznat a díky tomu se i účelněji bránit, pokud by se v jejich kolektivu začínala rodit.

### 2. blok: Lidská práva a asertivita

Tematický blok Lidská práva a asertivita je rozdělen do následujících setkání:

1. *Mé hodnoty*, aneb co je pro mě důležité vede děti k uvědomění si toho, čeho si v životě váží.
2. Setkání s názvem *Co znamená asertivně* si klade za cíl seznámit děti s asertivním, agresivním a pasivním přístupem k řešení konfliktů.
3. *Desatero lidských práv* je část programu zaměřená na seznámení dětí se základními lidskými právy a povinnostmi. V průběhu programu děti

společně modelují svůj svět z hlíny, z široké nabídky vybírají práva a povinnosti, které chtějí, aby na jejich světě platily.

4. *Minimum právní odpovědnosti* je program realizovaný ve spolupráci s odbornou prevencí Městské policie. Děti se srozumitelnou formou učí správně rozeznat a popsat protizákonné jednání.

### 3. blok: Zdraví

Tematický blok Zdraví se skládá z následujících setkání:

1. *Jen tak si chvíli dáchnout* je program zaměřen na uvědomění si svého tělesného schématu a pochodů, které se v těle dějí v různých situacích. Během programu jsou využívány prvky muzikoterapie, děti procházejí jednoduchými relaxačními technikami.
2. Program *Emoce I.* navazuje na předchozí práci s tělem. V rámci programu si děti na velké archy obkreslují svá těla a vyznačují místa, kde cítí příjemné a nepříjemné impulzy.
3. Druhé setkání věnované emocím se zaměřuje na rozpoznávání emocí u druhých lidí pomocí výrazů a gest. Při práci s dětmi využíváme speciální pexeso s lidskými emocemi a obrázky znázorňující emocionální prožívání lidí v různých kontextech.
4. *Jak se žije lidem s postižením* je program zaměřený na bourání bariér mezi zdravými lidmi a lidmi s handicapem. Hosty programu jsou mladí lidé se zdravotním postižením, kteří s dětmi sdílejí svůj životní příběh.

### 4. blok: Návykové látky

Tematický blok Návykové látky je rozdělen do následujících setkání:

1. *Co je to ta závislost* je program, který uvádí děti do problematiky návykových látek. Děti se seznamují s pojmy závislost, droga, abstinenci příznak, kreslí svůj vztah k droze.
2. *Co dává a bere cigareta* je program navazující na úvodní informace o závislostech a podrobněji děti seznamuje s dopady kouření na lidský organismus. Způsob zpracování tématu se odvíjí od věkového složení skupiny. Při práci s mladšími dětmi využíváme popletenou pohádku o Sněhurce, se staršími dětmi se více zaměřujeme na důvody, které vedou k tomu, že děti začínají kouřit.
3. *Co dává a bere alkohol* je koncipovaný podobně jako předchozí setkání, důraz je zde kladen na užívání alkoholu a rizika s tím spojená. Děti zde pracují s obrázky a sestavují příběh muže, který se stal alkoholikem.

## 5. blok: Řešení problémů

Tematický blok Řešení problémů je rozdělen do následujících setkání:

1. Program *Každý je jedinečný* si klade za cíl ukázat hodnotu člověka bez ohledu na vzhled, barvu kůže, původ, pohlaví, sexuální orientaci, vzdělání atd. Hlavní technikou programu je Cesta vlakem, v rámci které si děti vybírají spolucestující do kupé.
2. *Mluvme tak, abychom si rozuměli* je program primárně zaměřený na rozvoj komunikačních dovedností. Formou připravených scének i prostřednictvím improvizace se děti cvičí, jak reagovat v různých situacích.
3. Setkání s názvem *Agrese a já* je nezbytné realizovat v otevřeném prostoru. Děti si v průběhu programu připravují zbraně pro život a v rámci jasně stanovených pravidel dochází k boji. Střídavě se snaží útočit a bránit. Celá aktivita je zaznamenávána na video a posléze je s dětmi rozebírána.
4. Poslední téma pravidelných setkání nese název *Jak zvládám stres*. Náplní je objasnění, co stres je, následně děti v rámci soutěže dvou týmů vymýšlejí co nejvíce strategií, které lidé používají při zvládání stresu. V této chvíli již děti znají jednoduché relaxační techniky, znají rizika závislosti, znají zásady zdravého životního stylu – diskuse s dětmi se vrací a opírá o všechny dosavadní poznatky.

V závěru celého programu je realizován dvoudenní tréninkový pobyt, v rámci kterého mají děti prokázat svou samostatnost. Zároveň je tréninkový pobyt pro děti odměnou. Děti zde zažijí pohybové hry, strategické hry, pracujeme s keramickou hlinou, využíváme prvků arteterapie a muzikoterapie. Tréninkový pobyt probíhá v chatě, kde není veškerý servis, a děti s přihlédnutím k věku trénují praktické dovednosti, dělbu práce (voda, topení, příprava jídel, úklid atd.) a převzetí odpovědnosti.

### Personální nároky

Program zajišťuje lektorská dvojice s mužským a ženským zástupcem, disponující vysokoškolským vzděláním v oboru psychologie a speciální pedagogika (etopedie), včetně psychoterapeutického backgroundu a zkušenostmi s dětmi a mládeží s disharmonickým vývojem.

### Omezení

Průběh a dosažení cílů programu mohou být narušeny především složením skupiny. Program je možné nabídnout i dětem s mentálním postižením, za předpokladu, že skupina dětí bude v tomto ohledu homogenní. Program není vhodný pro děti s akutní formou psychiatrického onemocnění a nedělá si nárok na terapeutický efekt ve smyslu klasické individuální nebo skupinové terapie. Program je určen pro zařízení ústavní výchovy v Jihomoravském kraji.



## **Evaluace**

V závěru každého setkání hodnotí děti program slovně. Čtyřikrát během programu získává lektorská dvojice zpětnou vazbu formou známkování na škále 1–5. Kromě známkování hodnotí děti celkově program i písemnou výpověď.

## **Materiální požadavky**

Pro tvořivé a projektivní aktivity je potřeba především papírenský a kancelářský materiál: papíry, pracovní listy, fixy, barvy, pastelky, nůžky, lepidla, lepicí pásky. Ke speciálnímu materiálu, potřebnému pro konkrétní aktivity, patří keramická hlína, šátky, lano, tyče, míč. Z technického vybavení jsou využívány především TV, PC, dataprojektor.

## **Prostorové požadavky**

Program je realizován v různých typech prostor podle aktuálního tématu. Aktivity vyžadující hodně místa je potřeba provádět venku – na hřišti, na louce, v lese, nebo ve větších místnostech typu tělocvična, jídelna. Aktivity vyžadující větší zapojení komunikačních a sociálních dovedností je vhodné realizovat v klidném a bezpečném prostředí, ideálně v místnostech s možností kruhového uspořádání židlí, případně s kobercem a polštáři.

Individuální setkání probíhají v místnosti, která zabezpečuje soukromí a pocit jistoty: návštěvní místnost, pokoj dítěte.

## **Požadavky na supervizi/metodické vedení/intervizi**

Kvalita práce lektorské dvojice je po dobu trvání programu pod externí supervizi, probíhající v rozsahu 1–2 hodiny měsíčně.

## **Ověření efektivity programu**

Efektivita realizovaného programu je zjišťována koordinačními schůzkami s vedoucím vychovatelem dětského domova a kmenovými vychovateli. Koordinační schůzky probíhají jednou měsíčně a jejich cílem je identifikovat změny probíhající jak ve skupině, tak u jednotlivých dětí.

## **Doporučená spolupráce**

Spolupráce s odborem prevence MP v rámci tématu Minimum právní odpovědnosti.

## **Formy podpory**

- ◆ manuál pro každé dítě, účastníka programu, určený pro vkládání pracovních listů, který si po ukončení programu ponechá pro další využití

- ◆ webová stránka, přístupná dětem i pedagogickému personálu dětských domovů, s informacemi o průběhu programu a fotogalerií

### **Přibližná cena programu**

70 000 Kč, plus:

- ◆ pronájem chaty se základním zařízením pro adaptační (2 dny) a tréninkový pobyt (2 dny)
- ◆ strava dětí během adaptačního a tréninkového pobytu
- ◆ doprava dětí na adaptační a tréninkový pobyt

Pozn.: nabízíme pomoc při psaní žádosti o grant na program Statečná srdce.

### **Realizátor**

**Název organizace:** Sdružení SCAN

**Adresa:** Lamačova 862/26, 152 00 Praha

**Tel.:** +420 734 333 658

**E-mail:** smutna@scan-os.cz

**Internet:** www.scan-os.cz

# Třída – to je malé království

Anna Aujezká

## Základní informace o programu

<b>Úroveň provádění:</b>	–
<b>Oblast zaměření:</b>	nespecifická
<b>Cílová skupina:</b>	žáci 1. a 2. stupně ZŠ
<b>Forma:</b>	interaktivní
<b>Délka programu:</b>	2 hodiny
<b>Poskytovatel:</b>	PPP Brno, Poradenské centrum pro drogové a jiné závislosti, Sládkova, Brno

## Popis programu

*Třída – to je malé království* je preventivní program, vycházející z principů psychodramatu a metafory a také z obecně platných fenoménů, na jejichž základě funguje každé lidské společenství – chování jedinců v třídním kolektivu v rámci určitých rolí.

Třída je obeznámena s metaforou království, které slouží jako model jejich kolektivu. Na počátku se pracuje s hierarchií, která je přítomna zjevně či skrytě v každém kolektivu: žáci si rozdělují metaforické role, v rámci nichž pak jednájí po celý následující program. V jeho rámci řeší různé problémové situace, které jsou jim předkládány, nebo které si mohou i sami, záměrně či nechtěně, vytvářet. Celý příběh svého království mají možnost modifikovat a doplňovat o další prvky. Obecným cílem, se kterým jsou prostřednictvím lektorů obeznámeni už na začátku, je klidný a bezpečný život všech obyvatel království, s důrazem na efektivní spolupráci v rámci zdárného řešení všech krizových situací, které mohou v životě království nastat.

Program je určen pro první i druhý stupeň ZŠ, pro třídy s relativně harmonickými vztahy či ve velmi časných fázích onemocnění skupiny, které si chtějí zmapovat svou schopnost spolupráce a ujasnit si třídní hierarchii. Žáci mají příležitost stanovit si další cíle, ke kterým by chtěli jako kolektiv směřovat, společně prožít něco neobvyklého a pobavit se.

Program může být buď jednorázový, realizovaný v rámci setkání se třídou v rozsahu cca 120 minut, ale lze na něj navázat i dalším pokračováním v podobě následných setkání, pro která jsou zpracované navazující problémové

situace, často ušité na míru, vycházející z konkrétních potřeb daného kolektivu, rozvíjející a trénující jeho „slabá místa“.

Program mohou vést psychologové nebo třídní učitelé či školní metodici prevence, kteří se orientují v problematice rolí ve skupině, v moderování psychodramatu a v oblasti skupinové dynamiky. Program byl sestaven na základě několikaletých zkušeností s prací s třídními kolektivy a jeho efektivita není empiricky ověřena.

### Východiska programu

Každodenní práce s třídními kolektivy utvrzuje v přesvědčení o platnosti známé pravdy o všech seskupeních, společenstvích i kolektivech, ve kterých lidé, ať už z vlastní či jiné volby, po dobu dlouhou nebo krátkou, pobývají, pracují, žijí. Zmíněná pravda hovoří o tom, že každý takový kolektiv je originálem. Má své specifické klima, hodnoty, témata, pravidla.

Na druhou stranu je tu řada obecně platných fenoménů, na jejichž základě funguje každé lidské společenství. Jejich konkrétní podoby a nuance jsou však určovány jeho jedinečným charakterem.

Pokud má člověk zájem podívat se na to zblízka, případně si ověřit svůj první dojem, existuje jistě řada možností a metod, jak to udělat. Jedním ze způsobů je práce s metaforou. Metafora slouží jako dobře srozumitelné přirovnání k velmi složitému systému (Rieger, 2007), jakým je třídní kolektiv. Jde o určité zjednodušení, nadsázku, jaké mnohdy napomohou lepšímu uchopení situace a částečně dají i nadhled a humor, tolik potřebný v procesu řešení problému, či zvládnání krize.

Pro naše potřeby jsme při práci s třídními kolektivy zvolili metaforu „království“. Pracujeme s představou společenského zřízení, ve kterém má každý jeho člen svou pevnou roli. V duchu této role cítí, prožívá a chová se v kontextu všedních i zátěžových životních situací.

Tato představa charakteru jednotlivých rolí zhruba odpovídá jejich obvyklému obsazení v klasických pohádkách. Je také inspirována teoretickým pojetím R. Schindlera (Kratochvíl, 1995), který popsal čtyři pravidelně se vyskytující skupinové role – alfa, beta, gama a omega – k nimž přiřadil roli protivníka „P“, jako symbolického reprezentanta nepřátelské skupiny. Alfa představuje vůdce, který skupině imponuje, podněcuje ji k aktivitě, dodává program a odvalu. Beta – expert – má speciální znalosti či schopnosti, které skupina potřebuje, nebo kterých si váží. Gama jsou převážně pasivní a přízřusobiví členové, snažící se zůstat v ochranné anonymitě. Většina z nich se identifikuje s alfou. Omega je člen na okraji skupiny, zaostává za skupinou, někdy se identifikuje s protivníkem, což skupinu provokuje (Kratochvíl, 1995).

Roli omega jsme z metafory záměrně vypustili, abychom se vyhnuli negativní stigmatizaci jedinců při rozdělování rolí i po celou dobu programu. Zkušenost ale ukázala, že pokud se taková role ve třídním kolektivu reálně vysky-

tuje, v průběhu programu se to většinou stejně zviditelní a je tudíž potřeba na to reagovat a dále s tím pracovat.

Další role, které se vyskytují ve skupinách, jako jsou např. monopolista, trpitel, moralista, kvaziterapeut, miláček, obětní beránek, šašek, agresor, provokatér, opozičník, ochránce, kverulant, chudák, zneuznaný, pedant, strážce demokracie, samotář, časoměřič, malé děcko, svůdce a řada dalších (Kratochvíl 1995) mohou sloužit jako inspirace pro lektory i třídu.

Dalším inspiračním zdrojem, vycházejícím z psychodramatického sezení podle Morena (Kratochvíl, 1995), byly některé techniky, umožňující hlubší proniknutí pod povrch, nebo pohled z různých stran, hlubší náhled, silnější odreagování, nebo názornější učení (Kratochvíl, 1995). Vybíráme z nich zejména monolog, výměnu rolí, vysokou židli (umocňující pocit moci), verzi téhož (některé situace lze opakovat v různých verzích, čímž se demonstruje, jak by věci vypadaly, kdyby aktér jednal jinak). Nelze zapomínat na psychogymnastiku jako nezbytnou předehru k vlastnímu psychodramatu.

### Cíle programu

- ◆ mapování vztahů v třídním kolektivu
- ◆ mapování rolí v třídním kolektivu s důrazem na zjišťování potenciálu k ozdravení sociálního klimatu třídy
- ◆ tlak na případnou změnu některých rolí, oslabujících kladný potenciál
- ◆ skupinová koheze cestou společného emočního zážitku
- ◆ rozvoj kooperace a schopností řešit problémové situace
- ◆ spontánní projev, fantazie a tvořivost = zdroje nezbytné k řešení problémů
- ◆ sebepoznání, vzájemné poznávání a porozumění si v nezvyklých situacích
- ◆ emoční odreagování
- ◆ korekce neefektivních vzorců chování, zkoušení nových vzorců

### Cílová skupina

Cílovou skupinou pro tento program jsou nejčastěji třídní kolektivy 1. a 2. stupně základních škol. Po určité modifikaci může být program použit i u žáků speciálních škol a učilišť. Některé výzkumy a praxe naznačují, že z hlediska výskytu šikany jsou na tom právě tato zařízení nejhůře (Kolář, 2001). Zárodečné stupně šikanování zamožují většinu formálních skupin v zařízeních, kde se praktikuje tradiční způsob pedagogické práce (Kolář, 2001). Program je určen pro třídní kolektivy, které spolupracují při řešení problémů v sociálním klimatu své třídy, nebo mají zájem něco společně zažít a potvrdit si schopnost dobré vzájemné spolupráce. Indikací nemusí být vždy počínající problém v třídním kolektivu. Technika je vhodná i pro „zdravé“ třídy, které chtějí upevnit své dobré vztahy.

## Časová struktura

Program může být realizován v rámci jednorázového setkání se třídou, jeho časová dotace je cca 120 minut. V případě potřeby může navazovat pokračování ve formě modifikace téhož programu – tj. vytvoření dalších modelových krizových situací, které jsou účastníkům předloženy k řešení, případně i výměna rolí mezi účastníky. Jinou možností je navazující program intervenčního charakteru, který již nemusí mít strukturu programu *Třída – to je malé království* a vychází z další zakázky třídního kolektivu.

## Obsah programu a doporučení pro realizaci

Před zahájením vlastního programu je kladen důraz na rozehrání a naladění účastníků pomocí psychogymnastiky. Je možné použít krátké rozcvičky, např. různé typy chůze po místnosti, pantomima, sochání na různá témata apod.

Dále před zahájením programu je prostor, v němž se odehrává vlastní psychodrama, speciálně upraven a také oddělen od prostoru pro obecnost. Rovněž jsou použity i jednoduché rekvizity, podtrhující význam jednotlivých rolí, nebo místa.

Při zahájení vlastního programu je žákům představena metafora třídy jako malého království. Žáci jsou povzbuzováni k tomu, aby (zatím pouze verbálně) produkovali fantazie o tom, jak toto království může vypadat, co se tam všechno nachází a kdo tam žije. Lektori tyto fantazie jemně korigují a dotvářejí, až vznikne představa krajiny s dvěma monumenty naproti sobě. Jedním z monumentů je královský zámek (sídlo Krále, jeho Rádce a dvora), druhým pak vojenská tvrz (působíště Generála, jeho Prvního důstojníka a armády) a mezi nimi se nachází vesnice (kde žije prostý lid). Žákům je sděleno, že v následujícím čase budou mít možnost si toto království vymodelovat a v rámci rolí, které si sami rozdělí, budou mít za úkol vyřešit několik situací, jež se v životě království přihodí.

Důležitou a časově poměrně náročnou součástí metody je proces rozdělování rolí. Prezentace rolí je doprovázena instrukcí o tom, že role musí alespoň částečně odpovídat povahovému založení jejího nositele. Podaří-li se roli správně obsadit a jejího nositele motivovat k tomu, aby se do své úlohy patřičně vžil, přinese to obvykle velký efekt. Role jsou obsazovány pomocí diskuse, nebo obyčejným hlasováním, přičemž se věnuje pozornost rozdílným názorům a způsobu jejich řešení v kolektivu. V početnějších třídních kolektivech nemusí dostat roli každý žák, někteří tedy tvoří obecnost, je však možné v průběhu techniky z řad obecnosti role střídat anebo doplňovat podle potřeby příběhu. Lektor může (i nemusí) na sebe vzít roli režiséra, komentátora či pomocníka herců při ztvárnění některých úseků příběhu. Může techniku strukturovat, zastavovat děj, opakovat je, vracet, či jej posouvat.

## Seznam základních a nejčastěji používaných rolí a jejich přibližné charakteristiky

- Král** – volí jej lid, má absolutní moc a veřejnou důvěru, může však být kdykoliv svržen.
- Rádce** – moudrý, diplomatický, oddaný Králi, který si jej váží a důvěřuje mu.
- Generál** – chytrý i statečný, ale ne dobrý diplomat, výbušný. Má sklon Krále kritizovat.
- První důstojník** – poslušný a zcela oddaný Generálovi.
- Šašek** – drzý, chytrý, ale zbrklý rádce, často vysloví nahlas i to, co si ostatní jen myslí.
- Princezna/Princ** – oddaní Králi, mohou mít vliv na některá jeho rozhodnutí.
- Biřic** – vykonavatel příkazů Krále, posel královských rozhodnutí, strážce pořádku.
- Kuchař** – člověk, který procestoval celý svět a hodně se v něm naučil.
- Kovář** – silák, pro království nepostradatelný, ale velmi vznětlivý člověk.
- Bylinkářka** – pomáhá v trápení, moudrá a světzalá (i královská rodina je jí zavázána).
- Básník** – nevázaný, rozšafný a tvořivý, ve svém díle odráží dění v celém království.
- Farář** – strážce mravů, vzdělaný, sečtělý, pořádkumilovný.
- Vojsko, královský dvůr a prostý lid ve vsi** – poměrně významná kolektivní síla, která si je svého významu vědoma (role obsazeny dodatečně dle vývoje příběhů).

Po rozdělení rolí lektoři nabídnou třídě postupně nástin několika situací, jejichž zápletka zpravidla spočívá v určité volbě mezi několika možnostmi, nebo v řešení problému. Účastníci je pak, za pomoci jednoduchých rekvizit a kulis, rozehrávají příběhy s vlastním konkrétním vyústěním. Situace jsou odstupňovány podle předpokládané míry zátěže, kterou představují, a každý kolektiv má možnost vyřešit jen to, co je v jeho možnostech. Situace je možné doplňovat, modifikovat i zcela obměňovat, zde uvádíme jen nástin těch nejčastěji používaných.

### Situace

1. Oběd, uvařený pro krále, se nepovedl. Král nechá biřicem předvést kuchaře a s pomocí rádce, šaška a celého dvora rozhoduje, co bude s kuchařem.
2. Poddaný lid našel v díře pod stromem obrovskou zamčenou truhlu (možná je v ní velký poklad), biřic to oznámí králi.

3. Zemi má navštívit cizí diplomat, přinese králi významnou zprávu ze sousedního království, proslýchá se však, že v tomto království řádí vážná epidemie smrtelné nemoci. Ví se však také, že pokud král diplomata nepřijme, může se stát, že sousední království vyhlásí zemi válku.
4. Království je obléháno cizím vojskem, ubývá potravin, rozšířila se fáma, že voda je otrávená, mezi lidem dochází k potyčkám, situaci je nutné urychleně řešit.

Na závěr je dán prostor pro sdílení pocitů z celého programu i pro zpětnou vazbu jednotlivých účastníků i lektorů.

### **Personální nároky**

Program mohou vést psychologové nebo třídní učitelé či školní metodici prevence, kteří mají zkušenosti z oblasti práce s třídním kolektivem a řešením šikany, orientují se v problematice rolí ve skupině, dovedou moderovat psychodrama a pracovat se skupinovou dynamikou. Mezi širokou nabídkou vzdělávání v této oblasti lze doporučit Sebezkušenostní dlouhodobý výcvik pro vedení problémových kolektivů (NÚV).

### **Kontraindikace/omezení**

- ◆ Tento program není určen pro případy pokročilé šikany, při kterých již není v kolektivu zastoupena tzv. neutrální většina, tj. pozitivně ovlivnitelná část třídy, na kterou především je program zacílen. Hlavními důvody jsou celkově napjatá konfliktní atmosféra při programu, potvrzení rolí omega (jedinci na okraji kolektivu), neschopnost těchto kolektivů řešit i banální modelové situace a z toho vyplývající celkový nezdar programu. Jako dobrou praktickou zkušenost lze nabídnout fakt, že spolehlivým varovným signálem takovéto kontraindikace při již rozběhnutém programu je např. potřeba třídy zařadit roli kata do psychodramatu. S tímto rukou v ruce bývá do repertoáru řešení situací zahrnováno různé mučení a věznění, obecně – pohotovost k trestání obyvatel království. V takovém případě se doporučuje program v tomto místě přerušit a daný jev srozumitelně zrcadlit kolektivu, připomenout počáteční pravidlo o bezpečném životě všech členů království, případně zacílit program více na problematiku vztahů v kolektivu.
- ◆ Program dále není koncipován jako řešení pro kolektivy, jejichž problémem je zhoršená kázeň ve vztahu k dospělým autoritám, nicméně které jsou z hlediska vzájemných vztahů kompaktní.
- ◆ Program dále nelze použít v kolektivech, které jsou na počátku svého vzniku a jejich účastníci se mezi sebou ještě příliš neznají.



- ◆ Pozornost je třeba věnovat při vedení třídními učiteli, protože vedle skupinových aktivit nabízí i individuální péči, adaptační programy s dobře vytvořeným programem.

### **Evaluace**

- ◆ prvotním nástrojem posouzení efektivity programu je již samotná spolupráce účastníků s lektory, průběžné zpětné vazby, schopnost řešit problémové situace a hladká vzájemná spolupráce mezi účastníky
- ◆ v závěru programu probíhá verbální a posléze i písemná zpětná vazba žáků na program a na svůj kolektiv a lektorů na třídní kolektiv
- ◆ po skončení programu s určitým časovým odstupem lze využít dotazník, zaměřený na zjišťování psychosociálního klimatu třídy (Dotazník na zjišťování sociálního klimatu třídy – CES)

### **Materiálové požadavky a pomůcky**

- ◆ pomůcky pro lektora: triangel, zvonec nebo jiný akustický nástroj, reprodukováná hudba, prádelní šňůra
- ◆ pomůcky pro třídu: papíry, fixy, drobné rekvizity označující některé role v království (královská koruna, generálovův meč, šátky, šaškovská čepice, biřicův buben apod.)

### **Prostorové požadavky**

Program probíhá v prostorné místnosti, kde je možné vytvořit kruhové uspořádání.

### **Požadavky na supervizi/metodické vedení/intervizi**

Doporučujeme jednou za pololetí uspořádat supervizní setkání s externím odborníkem, který povede supervizní skupinu.

### **Návaznosti/vhodné kombinace**

Z výše uvedeného vyplývá, že v některých případech je vhodné navázat na program *Třída – to je malé království* dalším programem, zaměřeným více na diagnostiku a řešení konkrétních problémů v kolektivu. Lze doporučit program *Mapování vztahů ve třídě*. Tento program je určen pro třídní kolektivy, u kterých byly zaznamenány problémy ve vztazích. Je zaměřen na diagnostiku sociálního klimatu třídy, na navázání kontaktu s danou třídou a vybudování motivace žáků pro další řešení konkrétního problému. Program je realizován v průběhu jednorázového setkání lektorů se třídou, za aktivní účasti třídního učitele, školního metodika prevence či výchovného poradce. Na tento jednorázový program zpravidla navazuje pokračování ve formě několika návazných setkání se třídou, která spadají do oblasti programů včasné intervence.

### **Doporučená spolupráce**

Možnost spolupráce s PPP při diagnostice vztahů ve třídě.

### **Realizátor**

**Název organizace:** Pedagogicko-psychologická poradna, Hybešova 15 Brno, odloučené pracoviště Poradenské centrum pro drogové a jiné závislosti

**Adresa:** Sládkova 75, 613 00 Brno

**Tel./fax:** 548 526 802

**E-mail:** poradenske.centrum@pppsladkova

**Internet:** www.poradenskecentrum.cz

## Literatura

- Adler, A (1999). Porozumění životu. Praha: Aurora.
- Bergeret, J. (1995). Toxikomanie a osobnost. Praha: Victoria Publishing.
- Brisch, K. H. (2011). Poruchy vztahové vazby. Praha: Portál.
- Castellanos, N. & Conrod, P. J. (2006). Brief interventions targeting personality risk factors for adolescent substance misuse reduce depression, panic and risk-taking behaviours. *Journal of Mental Health*, 15, 6, 645–658.
- Ciesla, J. A., Dickson, K. S. & Anderson, N. L. (2011). Negative Repetitive Thought and College Drinking: Angry Rumination, Depressive Rumination, Co-Rumination, and Worry. *Cognitive Therapy And Research*, 35(2), 142–150.
- Comeau, N., Stewart, S. H. & Loba, P. (2001). The relations of anxiety sensitivity, trait anxiety, and sensation seeking to adolescents' motivations for alcohol, cigarette, and marijuana use. *Addictive Behaviors*, 26, 803–825.
- Conrod, P. J., Castellanos, N. & Mackie, C. (2008). Personality-targeted interventions delay the growth of adolescent drinking and binge drinking. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(2), 181–190.
- Conrod, P. J., Stewart, H. S., Comeau N. & Maclean, A. M. (2006). Efficacy of cognitive-behavioral interventions targeting personality risk factors for youth alcohol misuse. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 35(4), 550–563.
- Conrod, P. J., Stewart, S. H., Pihl, O. P., Côté, S., Fontaine, V. & Dongier, M. (2000). Efficacy of brief coping skills interventions that match different personality profiles of female substance abuser. *Psychology of Addictive Behaviors*, 14, 231–242.
- Csémy, L., Chomynová, P. & Sadilek, P. (2009). Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (ESPAD). Výsledky průzkumu v České republice v roce 2007. Úřad vlády České republiky, Praha.
- Csémy, L., Krch, F. D., Provazníková, H., Rážová, J. & Sovinová, H. (2005). Životní styl a zdraví českých školáků. Z výsledků mezinárodní srovnávací studie Světové zdravotnické organizace The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC). Psychiatrické centrum Praha, Praha.
- Čablová, L., Štátná, L., Charvát, M., Maierová, E., Endrödiová, L. & Dolejš, M. (2011). Preventure – metoda krátké cílené intervence. *Adiktologie*. (11) 2, 92–98.
- Dinkmeyer, D. – McKay, G. (1996). STEP: Efektivní výchova krok za krokem. Portál, Praha.
- Dolejš, M. (2010). Efektivní včasná diagnostika rizikového chování u adolescentů. Univerzita Palackého, Olomouc.

- Dozier, M. & Lindhiem, O. (2006). This is my child: Differences among foster parents in commitment to their young children. *Child Maltreatment*, 11, 338–345.
- Dozier, M., Rutter, M. (2009). Challenges to the development of attachment relationships faced by young children in foster and adoptive care. In: Cassidy, J., Shaver, P. R. (Eds.). *Handbook of attachment*. The Guilford Press. London and New York.
- Dreikurová-Fergusonová, E. (1993). Adlerovská teorie, Úvod do individuální psychologie. Sursum, Tišnov.
- EUDAP (2007). Unplugged. Metodika pro učitele – prevence užívání návykových látek. Praha: Centrum Adiktologie.
- EUDAP (2008). Prevence užívání návykových látek mezi studenty. Průvodce úspěšnou implementací osnov programů vycházejících z komplexního vlivu sociálního prostředí. Praha: Centrum Adiktologie. Dostupné na: [www.eudap.net](http://www.eudap.net)
- Gabrhelík, R., Duncan, A., Miovisky, M., Furr-Holden, C. D. M., Stastna, L. & Jurystova, L. (2012). ‚Unplugged‘: A School-Based Randomized Control Trial to Prevent and Reduce Adolescent Substance Use in the Czech Republic. *Drug and Alcohol Dependence*, DOI 10.1016/j.drugalcdep.2011.12.010
- Gibson, D. G. (1999). A monograph: Summary of the research related to the use and efficacy of the systematic training for effective parenting (STEP) program 1976–1999. American Guidance Services, Inc.
- Gottfredson, D. C. & Wilson D. B. (2003). Characteristics of Effective School-Based Substance Abuse Prevention. *Prevention Science*, 4(1), 27–38.
- Hrubá, D. (1996). Kouření a já – projekt výchovy žáků základních škol. III. Celkové hodnocení pilotní studie. *Hygiena*, roč. 41, č. 5, s. 262–269.
- Hrubá, D. (2001). Primárně preventivní protikuřácké programy v České republice. *Hygiena*, 46, s. 157–164.
- Jurystová, L. & Mioviský, M. (2010). Vybrané aspekty organizační a odborné podpory pedagogů při realizaci metodiky Unplugged ve školách: výsledky evaluace implementace projektu EUDAP. *Adiktologie*, (10)3, 146–153.
- Jurystová, L., Gabrhelík, R. & Mioviský, M. (2009). Formativní evaluace procesu implementace preventivního programu Unplugged školními metodiky prevence. *Adiktologie*, (9)1, 10–19.
- Kolář, M. (2009). Bolest šikanování. Praha: Portál.
- Kratochvíl, S. (1995). Skupinová psychoterapie v praxi. Galén, Praha.
- Kratochvíl, S. (1998). Základy psychoterapie. Praha: Portál.
- Macek, P. (1999). Adolescence. Praha: Portál.
- Minimalizace šikany – shrnutí pilotního projektu 2005–2007 (2008). Kladno: Aisis.
- Mioviský, M., Skácelová, L., Zapletalová, J., Novák, P. (eds.) (2010). Primární prevence rizikového chování ve školství. Praha: Sdružení SCAN, Univerzita Karlova v Praze & Togga.
- Mioviský, M., Šťastná, L., Gabrhelík, R., Jurystová, L. (2011). Evaluation of the Drug Prevention Interventions in the Czech Republic. *Adiktologie*, 11(4), 236–247.
- Mioviský, M. et al. (2012). *Výkladový slovník základních pojmů školské prevence rizikového chování*. Praha: Univerzita Karlova v Praze & Togga.

- Nešpor, K. (1995). Prevence problémů působených návykovými látkami na školách. Příručka pro pedagogy. Praha: Besip.
- Nešpor, K. a kol. (1995). Jak předcházet problémům s návykovými látkami na základních a středních školách. Praha: Besip.
- Novák, P., Miovský, M., Vopravil, J., Šťastná, L., Gabrhelík, R. & Jurystová, L. (2011). Efektivita školního primárně preventivního programu Unplugged zaměřeného proti užívání konopí. *Adiktologie*, (11) Suppl., 10–16.
- Pavlas Martanová, V. (ed.) (2012). *Standardy odborné způsobilosti poskytovatelů programů školské primární prevence rizikového chování*. Praha: Univerzita Karlova v Praze & Togga.
- Rieger, Z. (2007). Ostrov skupiny. Portál, Praha.
- Slade, A. (2005). Parental reflective functioning: An introduction. *Attachment & Human Development*, 7(3), 269–281.
- Stewart, S. (2011). Hopelessness and Excessive Drinking among Aboriginal Adolescents: The Mediating Roles of Depressive Symptoms and Drinking to Cope. *Depression Research And Treatment*, 1–11.
- Stewart, S. H., Samoluk, S. B. & MacDonald, A. B. (1999). Anxiety sensitivity and substance use and abuse. In S. Taylor (Ed.), *Anxiety Sensitivity: Theory, Research and Treatment of the Fear of Anxiety* (287–319). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Stewart, S. H., Zvolensky, M. J. & Eifert, G. H. (2002). The relations of anxiety sensitivity, experiential avoidance, and alexithymic coping to young adults' motivations for drinking. *Behavior Modification*, 26, 274–296.
- Štěpánková, M., Širůčková, M. (2011). Děláním k dobře aneb Rodiče i děti potřebují podporu. Manuál pro lektory KER – nadstavbový program. Institut efektivního rodičovství při CRSP, Brno.
- Štěpánková, M., Širůčková, M. (2011). Emoce v našich životech a jak na ně. Manuál pro lektory KER – nadstavbový program. Institut efektivního rodičovství při CRSP, Brno.
- Vondráčková, E. (2007). Hodnocení Kurzu efektivního rodičovství pohledem rodičů, kteří ho absolvovali. Bakalářská práce. MU FSS, Brno.
- Wágnerová, V. (2006). Efektivní rodičovství, manuál pro lektory. CRSP, Brno.
- Woicik, P. A, Stewart, H. S, Pihl, O. R. & Conrod, P. J. (2009). The substance use risk profile scale: A scale measuring traits linked to reinforcement – specific substance use profiles. *Addictive Behaviors*, Volume 34 (12), 1042–1055.
- Zuckerman, M. (2007). Sensation Seeking and Substance Use and Abuse: Smoking, Drinking, and Drugs. In: M. Zuckerman (Ed.), *Sensation seeking and risky behavior* (107–143). Washington, DC US: American Psychological Association.
- Žaloudíková, I., Hrubá, D. (2008). *Normální je nekouřit, 3. díl*. Brno: 2. vydání, MSD, 87 s. ISBN 978-80-7392-035-7.
- Žaloudíková, I., Hrubá, D. (2009). *Normální je nekouřit, 1. díl*. Brno : 3. vydání, MSD, 80 s. ISBN 978-80-7392-057-8.
- Žaloudíková, I., Hrubá, D. (2009). *Normální je nekouřit, 2. díl*. Brno : 3. vydání, MSD 99 s. ISBN 978-80-7392-068-5.

Žaloudíková, I., Hrubá, D. (2011). *Normální je nekouřit pro 1.–5. třídu základních škol*. Brno: 1. vydání, MSD, CD ISBN 978-80-7392-176-7.

Žaloudíková, I., Hrubá, D. (2011). *Normální je nekouřit, 4. díl*. Brno: 2. vydání, MSD, 107 s. ISBN 978-80-7392-158-3.

Žaloudíková, I., Hrubá, D. (2011). *Normální je nekouřit, 5. díl*. Brno: 2. vydání, MSD, 104 s. ISBN 978-80-7392-159-0.

## Zkratky

ADHD	Attention Deficit Hyperactivity Disorder
CNS	centrální nervová soustava
CPP	centrum primární prevence
CSI	komplexní vlivy sociálního prostředí (= Comprehensive Social Influence)
CV	curriculum vitae
ESPAD	Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs)
EU-Dap	European Drug addiction prevention trial
HBSC	Health Behavior in School-aged Children (mezinárodní výzkumná studie o zdraví a životním stylu dětí a školáků)
JM kraj	Jihomoravský kraj
KAB	Model znalosti – postoje – chování (= Knowledge – Attitude – Behavior)
KER	kurz efektivního rodičovství
KHS	krajská hygienická stanice
LF MU	Lékařská fakulta Masarykovy Univerzity
LF UK	Lékařská fakulta Univerzity Karlovy
LMD	lehká mozková dysfunkce
MIŠ	minimalizace šikany
MMB	Magistrát města Brna
MŠ	mateřská škola
MŠMT	Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy
NIDV	Národní institut pro další vzdělávání
NNO	nestátní neziskové organizace
OSPOD	orgán sociálně právní ochrany dětí
PCP	program cílené prevence
PdF MU	Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity
PPP	pedagogicko-psychologická poradna
PPUNL	poskytovatel programu užívání návykových látek
RVP	rámcový vzdělávací program
SOU	střední odborné učiliště
SPU	specifické poruchy učení
SŠ	střední škola
STEP	systematický trénink efektivního rodičovství (=Systematic Training for Effective Parenting)
SURPS	The Substance Use Risk Profile Scale (škála osobnostních rysů představujících riziko z hlediska užívání návykových látek)

Příklady dobré praxe programů školní prevence rizikového chování

SVP	středisko výchovné péče
ŠMP	školní metodik prevence
UNL	užívání návykových látek
VFN	Všeobecná fakultní nemocnice
VŠ	vysoká škola
ZNL	zneužívání návykových látek
ZŠ	základní škola



## Věcný rejstřík

### A

ADHD 50  
Adventure 112  
agresivita 50  
alkohol 87, 98  
asertivita 22

### B

bezpečné chování 118  
bezpečné klima 43, 45  
biologické zdraví 76  
bio-psycho-sociální pohled na vývoj 21

### C

cigarety 87  
citlivost k úzkosti 105

### Č

čtyři cíle nevhodného chování 14

### D

demokratický výchovný styl 13  
dětská skupinová psychoterapie 50  
diagnostika skupiny 45  
diskriminace 63, 64, 70  
drogy, drogová problematika 85, 98

### E

edukativní skupiny 11  
efektivní komunikace 29  
ekologie 99  
emocionalita 23  
empatie 29, 139  
erotické a partnerské vztahy 23  
etoped 104, 109, 112  
EU-Dap 27, 29, 32, 33  
experimentování s návykovými  
látkami 106

### F

formy vztahů 23

### H

hledání řešení 22  
hodnoty 23  
hospodaření s energií 23

### Ch

chování ve vztahu k drogám 29

### I

impulzivita 105  
individuální psychologie 12, 154  
interpersonální dovednosti 30  
intervenční program 127

intervenční program pro práci se  
třídou 45

intolerance 63, 64, 65

intrapersonální dovednosti 30

## K

klima ve třídě 41

kognice se zaměřením na myšlení 23

kommunikace 22

kommunikáční schopnosti 85

konflikty 22

kooperace 22

kouření 75, 98

krajský metodik prevence 81

kreativní myšlení 29

kriminalita 118

kritické myšlení 29

krizový scénář 45

kurz efektivního rodičovství 12

kyberšikana 44, 120, 121

## L

lidská práva 140

## M

mediální svět 99

měkké drogy 87

městská policie 116

mezilidské vztahy 140

minimalizace šikany 46

minimální preventivní program 45, 76

model znalosti – postoje – chování 28

## N

národnostní menšiny 90

národnostní nesnášenlivost 121

nastavení týmové spolupráce 45

návykové látky 141

negativní postoj ke kouření 82

nerespektování pravidel 128

## O

osnovy pro školní drogovou prevenci 28

osobní růst 22

osobnostní a sociální výchova 21

## P

pedagogičtí pracovníci 32

pedagogové 24, 41

peer aktivista 85

peer program 86

počáteční stádium šikany 45

podpora rodiny 52

posílení schopnosti vnímat emoce 18

postoje 23

postoje k drogám 139

postupy pro práci se šikanou 39

potřeba začlenit se do společnosti 12

potřeby dospívajících 23

pravidla tolerantního chování 64

právní vědomí 118

prevence drogových závislostí 87

prevence kardiovaskulárního  
onemocnění 76

prevence legálních drog 76

Preventure 104

primární onkologická prevence 76

princip subsidiarity 116

princip dodávání odvahy 18

princip pozitivního rodičovství 14

problematika sekt 90

problémové chování 52, 86

program cílené prevence 115

program pro rodiče 35

program proti šikanování 41

protidrogové postoje 85

předsudky 22, 63, 64, 67

psychické zdraví 76  
psycholog 109, 132

## R

rámcový vzdělávací program 76  
rasismus 63, 64, 70  
reagování na nevhodné chování 14  
respekt 129  
revize normativních přesvědčení 29  
rizika kouření 76  
rizikové chování 21, 22, 51, 52, 104, 106,  
118, 137  
rodiče 13  
rodičovské postoje 15  
rodičovské skupiny 52  
rodičovské vzdělávání 11  
rozhodování 29

## Ř

řešení konfliktních situací 13  
řešení problémů 29  
řešení šikany 45

## S

sebepojetí 23  
sebepoznání 85  
sebereflexe 139  
sebeúcta 23  
sebeuvědomění 29  
sebevědomí 23, 52, 64  
skupinová dynamika 43, 127  
skupinová koheze 147  
sociální klima 139  
sociální klima třídy 147  
sociální zdraví 76  
sociální pedagogové 71  
sociální práce se skupinou 12  
speciální pedagog 109, 112, 132

specifické poruchy chování 50  
SPU 50  
stádium šikanování 41, 44  
strategie dodávání odvahy 15  
SURPS 103, 107, 110  
systém prevence a řešení šikany 41  
systém prevence v ČR 116

## Š

šikana, šikanování 40, 50, 99, 121, 128  
školní adaptace 51, 52  
školní metodik prevence 24, 71, 81, 85,  
87  
školní psycholog 24, 71, 104, 112, 132  
školní speciální pedagog 132

## T

techniky vstřícného naslouchání 15  
teorie attachmentu 138  
tolerance 22, 63, 64, 65, 85, 90, 129, 139  
trojrozměrný pohled na šikanování 44  
třídní kolektiv 145, 146  
třídní učitel 71, 80, 128  
tvrdé drogy 87  
tým pedagogů 41

## U

Unplugged 27, 112  
upevnění zdravého životního stylu 22  
úspěšné zvládání rodičovství 14  
úzkostné projevy 50  
užívání legálních drog 75  
užívání návykových látek 87  
užívání trestů ve výchově 15

## V

vliv rodiny na užívání návykových  
látek 35

vliv vrstevníků 86  
výhledávání vzrušení 105  
vychovatel 80  
výchovný přístup 52  
výchovné styly v rodině 14  
výchovní poradce 24, 81  
výchova ke zdravému životnímu  
stylu 76  
vztah k autoritám 23  
vztah k tělu 23  
vztah ke světu 22  
vztahové dovednosti 29  
vztahové potřeby 23

## **X**

xenofobie 63, 64, 67, 121

## **Z**

zdravá životospráva 76  
zdravé chování 129  
zdravé postoje 64  
zdraví 80, 141  
zdravý způsob života 77  
zdravý životní styl 75, 85, 87, 98  
znaky šikany 43  
zvládání emocí 29

## **Ž**

žáci druhého stupně 64  
životní styl 23

# Jmenný rejstřík

## A

Adler 12  
Alfreda Adlera 11  
Alfred Adler 12  
Anderson 105

## B

Bergeret 87  
Brisch 138

## C

Castellanos 111, 112  
Ciesla 105  
Comeau 104, 105, 111, 112  
Conrod 104, 105, 111, 112  
Cote 105  
Csémy 111

## Č

Čablová 112

## D

Dickson 105  
Dinkmeyer & McKay 12  
Dolejš 110  
Dongier 105  
Dozier 138  
Dreikurosová-Fergusonová 12

## E

Eifert 105  
Eliotová 40

## F

Fieldová 40  
Fontaine 105

## G

Gabrhelík 30, 34  
Gottfredson 104

## H

Hrubá 77, 81, 83

## Ch

Charvát 112  
Chomynová 111

## J

Jurystová 30, 35

## K

Kolář 40, 147  
Kratochvíl 12, 146, 147  
Krch 111

## **L**

Lindheim 138

Loba 105

## **M**

MacDonald 105

Macek 86

Mackie 111, 112

Maclean 104, 111, 112

Miovský 30, 33, 35

## **N**

Nešpor 86, 87

Novák 33, 34

## **O**

Olweus 40

## **P**

Pihl 105, 112

Provazníková 111

## **R**

Rážová 111

Rieger 146

Rutter 138

## **S**

Sadílek 111

Schindlera 146

Skácelová 33

Slade 138

Smith 40

Sovinová 111

Stewart 104, 105, 111, 112

## **Š**

Štastná 112

## **W**

Wilson 104

Woicik 112

## **Z**

Zapletalová 33

Zuckerman 105

Zvolensky 105

## **Ž**

Žaloudíková 83

## Příloha č. 1

V příloze představujeme první návrh Číselníku programů školské primární prevence (dále jen Číselník), tedy jednoduchého systému třídění a popisu. Úkol vytvořit jednoduchý systém třídění a kategorizace preventivních programů dle sledovaných charakteristik je klíčový pro budoucí rozvoj příkladů dobré praxe, aby se v nich bylo možné po rozšíření jejich počtu a typů rychle vyznat a především v systému vyhledávat. První návrh Číselníku představuje prozatím do tabulky uspořádaný seznam kategorií reprezentující různé charakteristiky/vlastnosti preventivních programů. Každé z nich je přitom přidělen jednoznačný identifikační kód.

Po elektronizaci celého systému (která je v plánu pro navazující projekty) má Číselník za cíl pomoci vytvořit přehlednou strukturu, ve které se bude možné snadno vyznat a rychle najít příklady programů vhodných pro konkrétní cílové skupiny/skupinu, které užívají konkrétní způsoby práce. Věříme, že díky Číselníku budeme v budoucnu moci vytvořit širokou elektronickou databanku programů, která bude přehledná a v praxi snadno použitelná. Snadného vyhledávání však není možno dosáhnout bez podrobné systematizace. Databázové systémy nabízejí vedle evidenčních a identifikačních funkcí také široké aplikační možnosti statistické (můžeme sledovat, kolik čeho máme a jak často a v jaké míře „to“ používáme).

U každého z představovaných programů publikace Příklady dobré praxe jsou v úvodu představeny Základní informace o programu: úroveň provádění, oblast zaměření, cílová skupina, forma, délka programu, poskytovatel. V přehledu programů dobré praxe jsme číselné kódy nepoužili, pouze jsme je slovně uvedli, protože číselné kódy by mohly působit zmatečně. Proto jsme se rozhodli o umístění Číselníku výhradně do přílohy s tím, že postupem času, pokud se Číselník osvědčí v praxi, bude již standardní součástí představovaných programů v České republice.

Při konstrukci kódů jsme vycházeli z tříúrovňového členění. Maximální délka číselného kódu je třímístná. Respektovali jsme možnost, že v budoucnu mohou být kategorie ve 3. úrovni dále rozšiřovány, proto jsou kategorie „Jiné, specifikujte“ vedeny pod koncovou číslicí „9“. Smyslem přílohy je seznámit odbornou obec s první/pracovní verzí Číselníku a očekáváme, že k této zveřejněné verzi získáme zpětnou vazbu, díky níž jej bude možné dopracovat a zkvalitnit.

*Číselník programů školské primární prevence*

Kód	1. úroveň	2. úroveň	3. úroveň
	<b>Oblast prevence</b>		
1	Primární		
	<b>Oblast zaměření</b>		
00		Nespecifická prevence:	
001			Postoje
002			Motivace
003			Komunikace
004			Řešení problémů
005			Psychosociální klima
006			Strategie zvládání
009			Jiné, specifikujte:
110		Specifická prevence:	
111			Záškoláctví
112			Šikana a extrémní projevy agrese, kyberšikana
112			Rizikové sporty
114			Rizikové chování v dopravě
115			Rasismus a xenofobie
116			Negativní působení sekt
117			Sexuální rizikové chování
118			Prevence v adiktologii – kouření, alkohol, léky a nelegální drogy, hráčství, jiné návykové chování
119			Spektrum poruch příjmu potravy
110			Okruh poruch a problémů spojených se syndromem CAN
111			Základní vzorce bezpečného chování napříč typy rizikového chování
112			Právní vědomí napříč typy rizikového chování
113			Prekriminální a kriminální chování napříč typy rizikového chování
119			Jiné, specifikujte:



Kód	1. úroveň	2. úroveň	3. úroveň
12		Specifická – úroveň provádění	
121			Všeobecná
122			Selektivní
123			Indikovaná
2	<b>Cílová skupina</b>		
21		Primární	
211			Žáci předškolní
212			Žáci 1. až 3. třídy ZŠ
213			Žáci 4. a 5. třídy ZŠ
214			Žáci 6. a 7. třídy ZŠ
215			Žáci 8. a 9. třídy ZŠ
216			Studenti středních škol a učilišť
217			Studenti vysokých škol BC
218			Studenti vysokých škol MGR
22		Sekundární	
221			Vrstevníci – peers
222			Pedagogové
223			Studenti připravující se na výkon profese v souvislosti s rizikovým chováním
224			Psychologové, sociální pracovníci; policie, zdravotníci, ostatní
229			Jiná, specifikujte:
3	<b>Forma působení</b>		
31			Frontální (například: přednáška, beseda, projekce, představení, výstava)
32			Interaktivní (terénní práce, peer program, práce se skupinou, reflexe aktivit)
33			Výcvik/trénink
34			Supervize, metodické vedení

Příklady dobré praxe programů školní prevence rizikového chování

Kód	1. úroveň	2. úroveň	3. úroveň
4	<b>Typ programu</b>		
40		Programy zaměřené na rozvoj životních dovedností	
401			Programy zaměřené na rozhodovací schopnosti
402			Programy zaměřené na zvládnání úzkosti a stresu
403			Programy zaměřené na nácvik (rozvoj) sociálních dovedností
404			Programy zaměřené na nácvik dovedností odolávat tlaku
409			Jiné, specifikujte:
41		Programy zaměřené na intrapersonální rozvoj	
411			Programy zaměřené na uvědomování si hodnot
412			Programy zaměřené na stanovování cílů
413			Programy zaměřené na budování pozitivního sebehodnocení
419			Jiné, specifikujte:
42		Programy se sociální komponentou	
421			Programy zaměřené na stanovování norem
422			Programy spojené se složením přísahy
423			Programy vrstevnické
429			Jiné, specifikujte:
43		Programy založené na poskytování informací	
431			Programy informativní
432			Mediální kampaně
439			Jiné, specifikujte:
44		Programy pro rodiče	
441			Programy pro rodiče

Kód	1. úroveň	2. úroveň	3. úroveň
449			Jiné, specifikujte:
5	<b>Délka programu</b>		
51[číslice]			Počet dnů potřebných pro realizaci
52[číslice]			Počet bloků (pokud je program členěn do bloku)
53[číslice]			Počet hodin v bloku (pokud je program členěn do bloku)
6	<b>Rozsah programu</b>		
6[číslice]			Přesný celkový počet hodin
7	<b>Požadavky na úroveň kvalifikace realizátora dle Čtyřúrovňového modelu vzdělávání</b>		
71			1. Základní úroveň (primárně preventivní minimum)
72			2. Středně pokročilá úroveň (středně pokročilý preventivní pracovník)
73			3. Pokročilá úroveň (pokročilý preventivní pracovník)
74			4. Expertní úroveň (expert primární prevence)



## Abstrakt

Publikace *Příklady dobré praxe programů školní prevence rizikového chování* představuje konkrétní programy, které jsou realizovány na konkrétních školách, konkrétními organizacemi a lidmi. Celkem publikace obsahuje 14 preventivních programů, které můžeme považovat za příklady dobré praxe prevence rizikového chování v České republice. Nespecifickou prevenci reprezentují tři programy. Tyto jsou zaměřeny na ovlivňování postojů a motivací, komunikaci, řešení problémů, psychosociální klima a strategie zvládnání. V rámci specifické prevence (všeobecná, selektivní a indikovaná) bylo zařazeno jedenáct programů, zaměřených na záškoláctví, šikanu, kyberšikanu, rizikové sporty a rizikové chování v dopravě, rasismus a xenofobii, negativní působení sekt, prevenci v adiktologii. Cílovými skupinami jsou děti předškolního věku, žáci základních škol, studenti středních škol, pedagogičtí pracovníci, rodiče. Specifikace každého programu je nejprve představena v přehledové tabulce s informacemi o: oblasti zaměření (nespecifická, specifická), úrovni provádění (všeobecná, selektivní a indikovaná), cílové skupině (předškolní děti, rodiče atd.), formě (např. interaktivní), délce programu, poskytovateli (kontaktní informace o realizátorovi). Popis každého programu má jednotnou, předem definovanou strukturu, obsahuje: název preventivního programu, anotaci programu, popis teoretických východisek programu, cíle programu, popis cílové skupiny, popis časové struktury, obsah programu, personální nároky, kontraindikace a omezení, způsob hodnocení efektivity programu, materiální požadavky a pomůcky, prostorové požadavky, návaznosti a vhodné kombinace, podpůrné materiály, přibližnou cenu programu, plné kontakty na realizátora. Přílohou je tzv. Číselník programů školské prevence. Jedná se o systém třídění a kategorizace preventivních programů, díky kterému bude v budoucnu možné vytvořit širokou databanku programů, jež bude přehledná a v praxi snadno použitelná, včetně právě vyhledávání a systematizace. Publikace navazuje na spíše teoreticky zaměřené publikace *Výkladový slovník základních pojmů školské prevence rizikového chování* a *Primární prevence rizikového chování ve školství*.



## Abstract

The publication entitled *School-based Prevention of Risk Behaviour: examples of good practice* introduces specific programmes delivered in specific schools by specific organisations and people. The book describes a total of 14 prevention programmes which may be considered examples of good practice in the prevention of risk behaviour in the Czech Republic. Three programmes come under the category of non-specific prevention. They focus on the shaping of attitudes and motivation, communication, problem solving, the psychosocial atmosphere, and coping strategies. Specific prevention (universal, selective, and indicated) is represented by 11 programmes addressing truancy, bullying, cyberbullying, high-risk sports and risk-taking behaviour on roads, racism and xenophobia, the negative impact of religious sects, and the prevention of the use of addictive substances. The target groups include pre-school children, primary and secondary schoolchildren, education professionals, and parents. Structured specifications of each programme are provided first in a summary table with information about the area of focus (non-specific, specific), the level of implementation (universal, selective, or indicated), the target group (e.g. pre-school children, parents, etc.), the form (e.g. interactive), the length of the programme, and the provider (the deliverer's contact details). The description of each programme has a consistent predefined structure. It includes the name of the preventive programme, its annotation, a description of its theoretical background, its objectives, a description of the target group, a description of the time frame, the content of the programme, the requirements for human resources, its contraindications and limitations, the method used for evaluation of the effectiveness of the programme, the requirements for equipment and aids, physical and spatial requirements, follow-up activities and suitable combinations, support, the tentative cost of the programme, and the provider's full contact information. A "classifier" of school-based prevention programmes is attached. It is intended as a system used to sort and categorise preventive programmes which will make it possible in the future to create an extensive database of programmes which will be easy to search through and use in practice, thanks to its well-structured and systematic design. The publication builds upon *Interdisciplinary School-based Primary Prevention: the explanatory dictionary of basic terms* and *Primary Prevention of Risk Behaviour in the School System*, which address the issue in more theoretical terms.

## **Další klíčové publikace projektu:**

**Tvorba systému modulárního vzdělávání v oblasti prevence sociálně patologických jevů pro pedagogické a poradenské pracovníky škol a školských zařízení na celostátní úrovni  
CZ.1.07/1.3.00/08.0205 ESF OP VK.  
(VYNSPI)**

**Miovský, M. a kol. (2012)**

**Výkladový slovník základních pojmů školské prevence rizikového chování.**

**Praha: Univerzita Karlova v Praze & Togga**

Výkladový slovník překračuje oblast školní primární prevence rizikového chování. Je první publikací, která se věnuje výhradně preventivní terminologii a snaží se překlenout úskalí její mezioborovosti a meziresortnosti. Předpokládáme, že publikace najde využití v pregraduální výuce různých oborů, stejně tak v oblasti celoživotního vzdělávání v prevenci rizikového chování. Preventivní pracovníci nestátních neziskových organizací mohou používat výkladový slovník jako podklad při strukturování a vývoji vlastních preventivních intervencí, při psaní dotačních žádostí na dotační agentury a resorty, při vyhodnocování efektivity preventivních intervencí, při zvyšování vlastních znalostí atd.

Publikace obsahuje celkem 28 klíčových (primárních) hesel. Základní hesla relevantní pro primární prevenci rizikového chování mají abecední řazení. Všechna hlavní hesla výkladového slovníku jsou opatřena anglickým ekvivalentem pro usnadnění práce s anglicky psanou odbornou literaturou.

**Pavlas Martanová, V. (ed.) (2012)**

**Standardy odborné způsobilosti poskytovatelů programů**

**školské primární prevence rizikového chování.**

**Praha: Univerzita Karlova v Praze & Togga**

Certifikace odborné způsobilosti poskytovatelů programů školské primární prevence je posouzení a formální uznání, že program odpovídá stanoveným kritériím kvality a komplexnosti. Jde o proces posouzení služby podle kritérií stanovených schválenými Standardy a udělení či neudělení certifikátu o jejich naplnění.

Standardy jsou rozsáhlým dokumentem revidovaným a přijatým Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy v letech 2005 a 2008, v roce 2012 pak v rámci projektu VYNSPI (Projekt CZ.1.07/1.3.00/08.0205 ESF OP VK) rozšířeným na všechny typy rizikového chování. Standardy ve své obecné a speciální části definují základní pojmy, cílové skupiny preventivních programů a zásady efektivity primárně preventivního působení. Dále pak v podobě bodovatelných kategorií vymezují charakteristiky, které by měl kvalitní program obecně splňovat, například: dostupnost, zacílenost, respekt k právům klientů, hodnocení potřeb klienta, adekvátní personální a organizační zabezpečení programů, odpovídající materiálně-technické zázemí a další. Od roku 2012 si Standardy pokládají za cíl možnost posouzení kvality programů zaměřených na jakýkoli typ rizikového chování a ve své speciální části rozlišují tři typy přímého preventivního působení, tedy tři typy programů: programy všeobecné, selektivní a indikované školské primární prevence rizikového chování.



**Pavlas Martanová, V. (2012)**

**Certifikační řád a metodika místního šetření pro proces certifikace dle Standardů odborné způsobilosti poskytovatelů programů školské primární prevence rizikového chování.**

**Praha: Univerzita Karlova v Praze & Togga**

Certifikace odborné způsobilosti poskytovatelů programů školské primární prevence je posouzení a formální uznání, že program odpovídá stanoveným kritériím kvality a komplexnosti. Jde o proces posouzení služby podle kritérií stanovených schválenými Standardy a udělení či neudělení certifikátu o jejich naplnění.

Tyto dva texty, Certifikační řád a metodika místního šetření, upravují podmínky pro certifikaci programů školské primární prevence dle Standardů odborné způsobilosti poskytovatelů programů školské primární prevence rizikového chování z roku 2012. Vymezují základní pojmy, cíle a principy certifikace a popisují úkoly jednotlivých subjektů účastnících se celého procesu i proces samotný na různé úrovni obecnosti. Certifikační řád je základním obecným ustanovením a metodika místního šetření pak nástrojem praktické realizace procesu certifikace. Dokument obsahuje též formuláře závěrečné zprávy a protokolu z místního šetření.

**Pavlas Martanová, V. a kol. (2012)**

**Manuál certifikátora: nástroj k praktické realizaci procesu certifikace dle Certifikačního řádu a metodiky místního šetření v souladu se Standardy odborné způsobilosti poskytovatelů programů školské primární prevence rizikového chování.**

**Praha: Univerzita Karlova v Praze & Togga.**

Certifikace odborné způsobilosti poskytovatelů programů školské primární prevence je posouzení a formální uznání, že program odpovídá stanoveným kritériím kvality a komplexnosti. Jde o proces posouzení služby podle kritérií stanovených schválenými Standardy a udělení či neudělení certifikátu o jejich naplnění.

Manuál certifikátora je praktickým nástrojem, podle kterého postupuje certifikační agentura při realizaci místních šetření v zařízeních, která o certifikaci žádají. Manuál se zabývá konkrétní náplní práce certifikátorů v jednotlivých fázích certifikačního procesu a řeší též technické aspekty jejich práce. V přílohové části lze nalézt celou řadu formulářů používaných v certifikačním procesu a při místním šetření, etický kodex certifikátora, žádost a závaznou objednávku certifikačního šetření, záznamový arch hospitace v programu specifické školské primární prevence a další.

**Charvát, M., Jurystová, L., Miovský, M. (2012)**  
**Čtyřúrovňový model kvalifikačních stupňů pro pracovníky**  
**v primární prevenci rizikového chování ve školství.**  
**Praha: Univerzita Karlova v Praze & Togga**

Model představuje návrh klasifikace kvalifikačních stupňů pro pracovníky v primární prevenci rizikového chování (PPRCH) ve školství. Vychází z potřeby koordinovaného vzdělávání pracovníků v PPRCH nejen u pedagogických pracovníků, ale také u všech dalších profesí vstupujících v rámci preventivních aktivit do škol, případně majících vliv na podobu těchto preventivních aktivit.

Navrhovaný model prezentuje čtyři hierarchicky seřazené stupně odbornosti preventivního pracovníka (od tzv. preventivního minima až po expertní úroveň), přičemž jednotlivé úrovně jsou odstupňovány podle náročnosti prováděných preventivních aktivit a především podle úrovně znalostí, dovedností a dalších kompetencí potřebných pro jejich realizaci. Požadavky na odbornost preventivních pracovníků jsou podstatné i z hlediska možného iatrogenního vlivu preventivních aktivit při jejich neodborném provádění. Navrhované kvalifikační předpoklady (znalosti, dovednosti a kompetence) jsou navíc v modelu jasně vymezeny a jsou ověřitelné (hodnotitelné).

Model zároveň zohledňuje existující pozice ve školství, jak je definuje zákon a prováděcí vyhlášky, a stejně tak i neformální, spontánně vzniklou strukturu složenou z odborníků, kteří se problematice primární prevence věnují v terénu. Integrální součástí modelu je i návrh postupu uznávání jednotlivých úrovní kvalifikačních předpokladů u pracovníků, kteří v prevenci již léta působí a prošli různými vzdělávacími aktivitami. Vzdělávání je i v tomto modelu koordinováno MŠMT a naplňováno jím pověřenými akreditovanými vzdělávacími institucemi a autorizovanými osobami. Svou celkovou koncepcí se návrh drží zásady neměnit, co je funkční, a přitom citlivě zavádět nová systémová opatření s cílem zvýšení kvality a dostupnosti funkční primární prevence ve školství.

**Miovský, M., Skácelová, L., Zapletalová, J., Novák, P. (eds.) (2010)**  
**Primární prevence rizikového chování ve školství.**  
**Praha: Sdružení SCAN, Univerzita Karlova v Praze & Togga**

Kniha je zaměřena na oblast prevence rizikového chování ve školství z hlediska základní teorie i praxe, včetně legislativních otázek. Školní prevence rizikového chování je v České republice nejvíce rozvinutou oblastí. Školy a školská zařízení umožňují realizátorům prevence snadný přístup k cílovým skupinám, v prostředí, které je pro realizaci preventivních programů bezpečné. Takto pojatá původní publikace je v oblasti školní prevence rizikového chování v České republice první svého druhu. Snahou editorů bylo ve spolupráci s autory dílčích kapitol sestavit soubor textů, které by v ucelené formě na jednom místě shrnovaly současný stav prevence rizikového chování v prostředí českého školství. Kniha obsahuje standardní údaje, které mají za cíl usnadnit čtenáři orientaci v textu (použitá literatura, použité zkratky, jmenný rejstřík, věcný rejstřík, seznam obrázků a seznam tabulek).

Publikace může sloužit jako učebnice v pregraduální výuce různých oborů (zejm. pedagogiky, adiktologie, psychologie), stejně tak v rámci celoživotního vzdělávání, včetně specializačních kurzů. Jako cenný zdroj informací může sloužit začínajícím preventivním odborníkům na regionální i oblastní úrovni, koordinátorům prevence, pedagogům – školním metodikům prevence, ale i ostatním pracovníkům školy.

**Miovský, M., Skácelová, L., Čablová, L., Veselá, M., Zapletalová, J. (2012)**  
**Návrh doporučené struktury Minimálního preventivního programu**  
**prevence rizikového chování pro základní školy.**  
**Praha: Univerzita Karlova v Praze & Togga**

Publikace představuje ucelený pokus o návrh doporučené struktury, obsahu a rozsahu Minimálního preventivního programu (MPP) v České republice. Jde de facto o návrh uceleného komplexního preventivního programu pro ZŠ, který splňuje přísná kritéria kladená na školní programy prevence rizikového chování. Návrh vychází jednak ze současného stavu výzkumu v této oblasti a jednak z praxe provádění programů v ČR. Smyslem textu je nabídnout podnět k diskusi o možnostech a podobách MPP, nikoli vytvořit jeho uniformní model. Autoři si kladou za cíl podpořit diskusi o dalším směřování a vývoji MPP u nás a současně do této diskuse přispět skutečně konkrétním a jasným návrhem. Klíčové pro diskusi o tomto návrhu je ale správné pochopení základních principů, na kterých je vystavěn. Tedy že nejde o výčet konkrétních programů, ale o návrh obecného rámce začínajícího pravidly bezpečné školy a jdoucího přes další nespécifické preventivní aktivity (dovednosti pro život) až k aktivitám (intervencím) specifickým. Důležitý přitom je aplikovaný model spirály, tedy postupného navazování dílčích částí na sebe v závislosti na věkových skupinách žáků a vazbě dílčích témat mezi sebou. Celý popis je založen na specifikaci výstupních deskriptorů: znalostí, dovedností a kompetencí. Jinými slovy, návrh umožňuje škole strukturu vyplnit libovolnými vhodně zvolenými programy v závislosti na jejich personálních, ekonomických a dalších možnostech a závazné pro ni by v tomto smyslu bylo pouze to, aby žáci na konci daného věkového období měli potřebné znalosti, dovednosti a kompetence. To zpětně posiluje roli školního metodika prevence, školního poradenského pracoviště i ředitele a respektuje individuální povahu a reálné možnosti každé školy. Současně návrh ukazuje, že pokud škola dobře implementovala princip rámcových vzdělávacích programů, pak zvládnout navržený komplexní program v rozsahu 86 hodin (1.–9. třída ZŠ) pro ni nemůže být zásadním problémem. Průnik s vyučoványými předměty (biologie, občanská nauka či rodinná výchova atd.) je tak zásadní, že předložený návrh vyžaduje jen velmi malý nárok na uvolnění potřebných hodin pro realizaci preventivních programů nad tento rámec.

**Všechny publikace jsou dostupné v elektronické podobě ve formátu \*.pdf na stránkách**  
**Kliniky adiktologie: <http://www.adiktologie.cz>. V plné verzi jsou texty umístěny**  
**v kategorii „Publikace“, v sekci „Monografie“.**

V tištěné podobě byly knihy vydány v omezeném nákladu a jsou již prakticky nedostupné.

Vznik těchto publikací byl finančně podpořen projektem  
Tvorba systému modulárního vzdělávání v oblasti prevence sociálně patologických jevů  
pro pedagogické a poradenské pracovníky škol a školských zařízení na celostátní úrovni  
CZ.1.07/1.3.00/08.0205 ESF OP VK



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky  
a je spolufinancován z institucionální podpory na rozvoj výzkumné organizace, PRVOUK-P03/LF1/9.



Klinika adiktologie

**Klinika adiktologie**  
**1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze**  
**a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze**  
**Apolinářská 4, 128 00 Praha 2**  
**tel./fax: +420 224 965 035**  
**www.adiktologie.cz / info@adiktologie.cz**

Klinika adiktologie je odborné pracoviště 1. LF UK v Praze a VFN v Praze. Vznikla k 1. 1. 2012 spojením Centra adiktologie Psychiatrické kliniky 1. LF UK a VFN v Praze a Oddělení pro léčbu závislosti VFN v Praze. Jde na tomto poli o zcela unikátní spojení dvou doposud samostatných pracovišť, zahrnujících jak lékařskou, tak nelékařskou část profesí, pohybujících se v tomto nově se konstituujícím oboru.

Klinika adiktologie se zaměřuje na klinický lůžkový provoz a na výuku a výzkum v adiktologii, oboru zkoumajícím rizikové prostředí užívání návykových látek a závislostní chování. Hlavní činnost kliniky je rozdělena do celkem čtyř oblastí:

- a) *klinický provoz zahrnuje 7 současných oddělení OPZ VFN v Praze:*
  - ◆ Lůžkové oddělení muži
  - ◆ Lůžkové oddělení ženy
  - ◆ Detoxifikační oddělení
  - ◆ Centrum metadonové substituce
  - ◆ Ambulance pro alkoholové závislosti
  - ◆ Ambulance pro nealkoholové závislosti
  - ◆ Centrum pro psychoterapii a rodinnou terapii
- b) *pregraduální výukové programy:*
  - ◆ výuka studentů medicíny a stomatology v oboru adiktologie včetně širšího rámce oboru psychiatrie
  - ◆ pregraduální výuka v bakalářském oboru adiktologie (prezenční a kombinovaná forma výuky v českém jazyce)
  - ◆ pregraduální výuka v magisterském oboru adiktologie (prezenční a kombinovaná forma výuky v českém jazyce)
- c) *vědeckovýzkumná činnost a postgraduální výuka v oboru adiktologie (ve fázi akreditace), včetně zahraniční spolupráce v této oblasti; dnes existují čtyři centra:*
  - ◆ Centrum primární prevence užívání návykových látek a souvisejícího rizikového chování
  - ◆ Centrum pro teorii a praxi diagnostiky, terapie a rehabilitace poruch a onemocnění spojených s užíváním návykových látek
  - ◆ Centrum pro teorii a praxi intervencí „harm reduction“ a „risk reduction“
  - ◆ Centrum pro teorii a praxi trestněprávních a kriminologických souvislostí s užíváním návykových látek
- d) *celoživotní vzdělávání a rozvojové projekty v oboru adiktologie*

Kliniku adiktologie tvoří tým odborníků v oboru adiktologie, psychologie, psychiatrie, práva, epidemiologie, sociální práce, ekonomie, kriminologie a speciální pedagogiky, kteří mají zkušenosti s léčbou závislosti, domácím i mezinárodním výzkumem, rozvojovými projekty a vysokoškolskou výukou.

**Zajímá tě role návykových látek ve společnosti a programy protidrogové politiky, které ji ovlivňují?  
Chceš být adiktologem, tedy odborníkem na závislosti, který rozumí základům práva, sociologie,  
sociální práce, psychologie a zdravotní vědy?**

**Máš chuť během studia a po něm pracovat s lidmi, kteří se chovají rizikově,  
a motivovat je ke změně?**

**Odpověď je bakalářské studium adiktologie!**

[www.adiktologie.cz/studium](http://www.adiktologie.cz/studium)

Najdi si studium adiktologie na Facebooku!

## **BAKALÁŘSKÉ STUDIUM ADIKTOLOGIE**

- zajímavý nelékařský zdravotnický obor na 1. LF UK v prezenční a kombinované formě
  - mezioborové vzdělání s kvalifikací pro samostatnou práci ve zdravotnictví
    - pestré studium vyučované předními odborníky v oboru adiktologie
      - studium v prezenční nebo v distanční podobě při zaměstnání
      - možnost pokračovat v magisterském stupni studia

**O studiu:** Bakalářské studium adiktologie je rozvrženo do 3 let studia. V prvním roce je kladen důraz především na osvojení znalostí v základních medicínských oborech, jež jsou doplněny o úvod do studia adiktologie. Od druhého ročníku se studium soustředí na odborné adiktologické předměty s mezioborovým přesahem do oblasti psychologie, sociální práce, sociologie, práva nebo kriminologie. Závěr studia je zaměřen na praktickou přípravu, která zahrnuje zvládnutí základních poradenských a terapeutických dovedností. Studium je zakončeno státní závěrečnou zkouškou a obhájením odborné práce na aktuální adiktologické téma v České republice. Studenti oboru adiktologie mají možnost strávit část studia na zahraničních partnerských univerzitách a také dále pokračovat v navazujícím magisterském studiu adiktologie na 1. LF UK. Bakalářský program adiktologie je možné studovat také v kombinované podobě, což umožňuje doplnit si odborné VŠ vzdělání při zaměstnání.

**Uplatnění absolventů:** Absolventi oboru adiktologie se uplatňují zejména jako pracovníci preventivních programů užívání návykových látek a pracovníci služeb pro uživatele drog (zdravotnických i nezdravotnických, státních i nestátních), a dále jako pracovníci veřejné správy koordinující systém péče pro uživatele drog a prevence rizikového chování. Osvojené znalosti a dovednosti mohou uplatnit v širokém spektru multidisciplinárních týmů, jež se zabývají řešením problémů spojených s užíváním návykových látek v různých pracovních prostředích – např. nízkoprahové zařízení pro uživatele drog, terapeutická komunita, zařízení sociálních služeb nebo speciálního školství, vězeňská služba, policie či soukromý sektor. Profese adiktologa je zařazena mezi nelékařská zdravotnická povolání, a to novelou zákona č. 96/2004 Sb., adiktolog tak může provádět samostatnou práci ve zdravotnictví.

**Požadavky na uchazeče:** Studium je vhodné pro všechny, kdo se zajímají o interdisciplinární obor adiktologie nebo v něm pracují a kdo dokončili úplné středoškolské vzdělání s maturitou. Příjímáčí řízení se skládá ze dvou částí, písemné a ústní zkoušky, jež mají povinnou a dobrovolnou část. Uchazeč bude ke studiu přijat, pokud úspěšně zvládne obě jejich povinné části zaměřené na znalosti v oboru adiktologie, biologie, chemie a fyziky v rozsahu dostupných modelových otázek. V dobrovolné části uchazeč dokládá svou motivaci ke studiu odbornou praxí nebo písemnou prací v oboru adiktologie.

Termín pro zaslání přihlášek k přijímacímu řízení je 28. únor daného roku. Zájemci o studium musí ve stanoveném termínu zaslat vyplněnou přihlášku k přijímacímu řízení (ke stažení na <http://is.cuni.cz/studium>), potvrzení od praktického lékaře a potvrzení o zaplacení poplatku za úkony spojené s přijímacím řízením a úspěšně složit přijímací zkoušky.

**Zajímá tě problematika veřejného a duševního zdraví v kontextu dalších oborů, jako je právo, sociologie, sociální práce, psychologie nebo ekonomie?**

**Baví tě výzkum v oblasti společenských věd a zajímá tě jeho využití v praktické protidrogové politice? Chceš se podílet na obrazu návykových látek ve společnosti, programech pro jejich uživatele a na koordinaci těchto programů?**

**Odpověď je magisterské studium adiktologie!**

[www.adiktologie.cz/studium](http://www.adiktologie.cz/studium)

Najdi si adiktologii na Facebooku!

## **MAGISTERSKÉ STUDIUM ADIKTOLOGIE**

- navazující magisterský obor na 1. lékařské fakultě UK v prezenční a kombinované formě
- mezioborové vzdělání s kvalifikací pro samostatnou práci ve zdravotnictví
- pestré studium vyučované předními odborníky v oboru adiktologie

**O studiu:** Navazující magisterské studium adiktologie je rozvrženo do 2 let studia. Studium absolventy vybaví teoretickými poznatky a praktickými dovednostmi z oblasti prevence a léčby závislosti a protidrogové politiky. Program současně rozvíjí dvě samostatné studijní linie představované koncepty duševního zdraví (mental health) a veřejného zdraví (public health). Do studijního programu jsou zařazeny dvě odborné stáže. Velký důraz je kladen na položení základů vědeckovýzkumné práce. Studijní program adiktologie vychází z rozvíjeného moderního mezioborového přístupu, který nenabízí žádný z doposud existujících studijních oborů a o který je v praxi stále větší zájem. Absolventi jsou vybaveni pro další pokračování v doktorském studijním programu.

**Uplatnění absolventů:** Absolventi magisterského oboru adiktologie se uplatní v oblasti preventivních programů užívání návykových látek, ve službách pro uživatele drog (zdravotnických i nezdravotnických, státních i nestátních), v oblasti výzkumu a vzdělávání, ve veřejné správě koordinující systém péče o uživatele drog a prevence rizikového chování nebo v oblasti vymáhání práva (policie, vězeňská služba), a to zejména na manažerských a koordinačních pozicích. Kombinace hlavních pilířů studia vytváří unikátní studijní profil, splňující jak nároky spojené s dovednostmi v oboru adiktologie a všech jeho aplikačních oblastech, tak možnost uplatnit se mimo oblast zdravotnictví všude tam, kde je po aplikaci konceptů duševního zdraví a veřejného zdraví v posledních letech stále silnější poptávka (školství, speciální školství, sociální péče, rozvoj preventivních strategií a programů, soukromý sektor atd.). Profese adiktologa je zařazena mezi nelékařská zdravotnická povolání, a to novelou zákona č. 96/2004 Sb., adiktolog tak může provádět samostatnou práci ve zdravotnictví. Tato kvalifikace je podmíněna absolvováním bakalářského studijního programu adiktologie nebo splněním kvalifikačního kurzu.

**Požadavky na uchazeče:** Studium je vhodné pro absolventy VŠ bakalářských studijních programů, včetně studijního programu Adiktologie. Absolventi jiných oborů než bakalářského studijního programu Adiktologie mají možnost doplnit si znalosti a dovednosti z oboru adiktologie v rámci kvalifikačního kurzu akreditovaného u Ministerstva zdravotnictví ČR, který je zároveň podmínkou pro získání kvalifikace adiktologa (a tím pádem samostatnou práci ve zdravotnických službách). Přijímací řízení k magisterskému studiu adiktologie se skládá ze znalostního testu v oboru adiktologie v rozsahu, který odpovídá náplni bakalářského programu adiktologie. Přijímací zkoušky probíhají v písemné a následně ústní formě. V ústní části přijímacího řízení je kromě výsledků písemného testu zohledněno také vypracování odborné práce v oboru adiktologie nebo doložená praxe v oboru adiktologie.

Termín pro zaslání přihlášek k přijímacímu řízení je 28. únor daného roku. Zájemci o studium musí ve stanoveném termínu zaslat vyplněnou přihlášku k přijímacímu řízení (ke stažení na <http://is.cuni.cz/studium>), potvrzení od praktického lékaře a potvrzení o zaplacení poplatku za úkony spojené s přijímacím řízením a úspěšně složit přijímací zkoušky.

**Chcete realizovat špičkový výzkum v oblasti veřejného a duševního zdraví v kontextu dalších oborů, jako je právo, sociologie, sociální práce, psychologie nebo ekonomie?  
Zajímá vás výzkumná práce zaměřená na klinické faktory úspěšné léčby závislosti?  
Máte zájem připravovat svou výzkumnou práci podklady pro dynamicky se rozvíjející politiku v oblasti minimalizace rizikového prostředí užívání návykových látek?**

**Odpověď je doktorské studium adiktologie!**

[www.adiktologie.cz](http://www.adiktologie.cz)

## **DOKTORSKÉ STUDIUM ADIKTOLOGIE**

- čtyřleté doktorské studium na 1. lékařské fakultě UK v Praze
  - v prezenční a v kombinované formě
- transdisciplinární výukový a výzkumný program vedený předními odborníky v oboru adiktologie
  - program zaměřený na zajímavá výzkumná a klinická témata s přesahem do oblasti veřejného a duševního zdraví

**O studiu:** Doktorský studijní program adiktologie je rozvržen do 4 let studia. Program vede studenty k osvojení schopností a dovedností nezbytných k analýze různých faktorů rizikového prostředí pro škodlivé užívání návykových látek a pro závislostní chování. Jádrem programu je klinický výzkum a praxe, zaměřené na oblast duševního zdraví a dále potom výzkum v oblasti veřejného zdraví, jejichž výstupy představují podklady pro na důkazech založené rozhodování ve zdravotní politice v souvislosti s užíváním návykových látek. Jádrem programu je metodologické vedení k transdisciplinárnímu výzkumu v oboru adiktologie a kombinace kvantitativních a kvalitativních výzkumných metod, které jsou v oboru adiktologie sjednoceny do komplexního epistemologického rámce.

**Uplatnění absolventů:** Kombinace tří pilířů studia (expertiza v rizikovém prostředí, klinická excelence a veřejnozdravotní analýza) si klade za cíl poskytnout absolventům programu odborné kompetence pro transdisciplinární adiktologický výzkum aplikovaný mj. na oblast klinického hodnocení efektivity veřejnozdravotních politik. Díky tomu budou absolventi programu dobře připraveni na potřeby praxe v oboru vědy a výzkumu, stejně jako na expertní pozice ve veřejném i v soukromém sektoru. Jejich transdisciplinární východiska jim umožní spolupracovat s kolegy z celé řady disciplín, komunikovat výsledky svého výzkumu manažerům a decision-makerům na mezeřesortní úrovni, a ujmát se např. vedoucích pozic na vysokém stupni odbornosti a/nebo se profilovat jako vědeckovýzkumní pracovníci na tuzemských či zahraničních univerzitách.

**Požadavky na uchazeče:** Studium je vhodné pro absolventy VŠ magisterských studijních programů ze souvisejících studijních oborů (medicína, zdravotnické obory, psychologie aj., včetně studijního programu Adiktologie). Ústní přijímací pohovor následně prověří: (i) motivaci ke studiu; (ii) znalosti z oboru adiktologie, (iii) fundamentální znalosti z metodologie, z oborů biologie člověka a společenských věd; dále (iv) uchazeč představí projekt své disertační práce v anglickém jazyce, v anglickém jazyce reaguje na případné dotazy; před podáním je vhodné zamýšlený projekt konzultovat s možným školitelem či konzultantem; projekt by měl být tematicky v souladu se zaměřením výzkumné činnosti pracoviště (Klinika adiktologie 1. LF UK v Praze a VFN v Praze) či partnera studijního programu (Psychologický ústav AV ČR). Projekt odevzdává v české a anglické verzi (každá jazyková verze v rozsahu min. 4 normostran). Výhodou při přijímacím řízení je vlastní doložená praxe v oboru (např. člen řešitelského výzkumného týmu, dobrovolnická pomoc, stáž v zařízení atd.).

Termín pro zaslání přihlášek k přijímacímu řízení je 28. únor daného roku. Zájemci o studium musí ve stanoveném termínu zaslat vyplněnou přihlášku k přijímacímu řízení (ke stažení na <http://is.cuni.cz/studium>), potvrzení od praktického lékaře a potvrzení o zaplacení poplatku za úkony spojené s přijímacím řízením a úspěšně složit přijímací zkoušky.

Konference

# **PRIMÁRNÍ PREVENCE RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ (PPRCH)**

Od roku 2004 se každoročně na podzim koná konference  
**Primární prevence rizikového chování,**  
na které se pravidelně schází více než 300 odborníků  
z oblasti prevence rizikového chování.

Konferenci organizuje:

**Klinika adiktologie, 1. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze  
a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze**

ve spolupráci s hlavními partnery:

**Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy ČR  
Hlavní město Praha  
Katedra psychologie PedF, Univerzita Karlova v Praze**

Během každé konference je vedle hlavního tématu věnován prostor  
tematickým blokům z oblasti rizikového chování:

- agrese a šikana
- rizikové sporty a rizikové chování v dopravě
  - poruchy příjmu potravy
  - rasismus a xenofobie
  - negativní působení sekt
  - sexuální rizikové chování
- závislostní chování (adiktologie)
- systémový přístup v primární prevenci

Na konferenci zaznívají **jak příspěvky teoretické, koncepční, tak praktické,**  
**vycházející ze zkušeností a podmínek v České republice**  
(kazuistiky, příklady dobré praxe).

Bližší informace o konferenci lze nalézt zde:

[www.pprch.cz](http://www.pprch.cz)





Jednotlivé programy jsou popisovány v jednotné struktuře, která poskytuje základní informace o programu. Manuál popisuje program a jeho východiska, cíle, cílovou skupinu, přibližuje obsah programu, možnou kooperaci; zabývá se případnými kontraindikacemi programu, personálními nároky, požadavky na supervizi/intervizi, časovou strukturou programu, doporučeními pro realizaci programu. Poskytuje informace i o nárocích na užívaný materiál a pomůcky, na prostory, ve kterých lze program realizovat. Současně se čtenáři předkládá informace o tom, zda a jak byl program evaluován, které typy programů mohou navazovat, z jakých zdrojů byl program financován a kdo je jeho realizátorem.

*PhDr. Jana Zapletalová, Národní ústav pro vzdělávání,  
Klinika adiktologie 1. LF UK, Praha*

Předložená publikace může být velmi inspirativní pro práci metodiků prevence na všech úrovních školského systému, kteří hledají cestu, jak zajistit efektivní primární prevenci ve všech jejích oblastech. Všechny programy kladou důraz na komplexnost, systémovost a kooperaci účastníků. Kdo bude chtít najít inspiraci pro práci v oblasti primární prevence, ten ji v této knize určitě najde a kromě toho může získat po přečtení i chuť zkusit si něco nového, ale vyzkoušeného. Realizačnímu týmu projektu se podařilo vytvořit publikaci, která by si měla zcela určitě najít místo v knihovničce každého metodika prevence.

*PhDr. Petra Novotná, ředitelka Pedagogicko-psychologické poradny  
v Ústí nad Orlicí, psycholog, metodik prevence PPP*

Jedná se o skutečnou praktickou příručku. Neobsahuje obšrné teoretizování, ale nabízí úzké spojení s praxí, zejména na školách, ale nejen na nich. Popisuje konkrétní verze programů, které byly v praxi už realizovány, vyzkoušeny, prošly procesem evaluace, která ve většině případů prokázala jejich přínos při změně postojů účastníků programů. (...) Manuál dobré praxe může být cenným materiálem pro školní metodiky prevence. Jednak umožní lepší orientaci v problematice, dále ukazuje celou škálu možností, jak lze pojmout prevenci na školách a na co síly metodiky stačí a co mohou poskytnout různé externí organizace. Poskytuje návod k účinné evaluaci a je určitě cenným příspěvkem k systematizaci prevence rizikového chování.

*Mgr. Vendula Hebrová, školní metodik prevence  
Gymnázium Žamberk*

KLINIKA ADIKTOLOGIE 1. LÉKAŘSKÁ FAKULTA  
UNIVERZITY KARLOVY V PRAZE  
A VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE  
[WWW.ADIKTOLOGIE.CZ](http://WWW.ADIKTOLOGIE.CZ)

ISBN 978-80-87258-91-0



NEPRODEJNÉ



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ