

Archa - Vylodění

METODIKA KOMUNIKACE S OHROŽENÝMI DĚTMI VE ŠKOLÁCH

**(Metodika komunikace s žáky a pedagogickými
pracovníky zaměřená na využívání
a zprostředkování služeb krizové pomoci
a služeb pro rodiny s dětmi)**

Plzeň 2014

Autorský tým:

Mgr. Václava Egermaierová

- koordinátorka Prevence pro školy a veřejnost Diakonie Západ

Bc. Veronika Kaletová

- sociální pracovnice, projektová manažerka projektu Archa – Vylodění

Bc. Hana Křížová

- sociální pracovnice, členka projektového týmu Archa – Vylodění

Bc. Lucie Mudrová

- sociální pracovnice, členka projektového týmu Archa – Vylodění

Garant projektu Archa - Vylodění:

Mgr. Lucie Petříčková, manažer úseku služeb sociální prevence Diakonie Západ

Externí konzultant v oblasti PR a marketing:

Mgr. Libor Janíček

Plzeň, 2014

Tento materiál vznikl v Diakonii ČCE - středisku Západní Čechy v rámci pilotního projektu Archa - Vylodění za spolupráce a finanční podpory Nadace Sirius.

Obsah

Úvod	7
1. Výchozí situace pro tvorbu metodiky komunikace s ohroženými dětmi ve školách	9
1.1 Diakonie Západ	9
1.2 Personální zajištění projektu Archa – Vylodění.....	10
1.3 Primární prevence v projektu Archa - Vylodění.....	10
1.3.1 Program „Podívej se kolem...“	11
1.3.2 Cílové skupiny programu a důvody pro jejich zapojení	11
1.3.3 Stručný popis programu pro jednotlivé stupně škol	12
2. Komunikace	14
2.1 Význam sociální komunikace	14
2.2 Verbální komunikace.....	15
2.3 Neverbální komunikace.....	15
2.4 Specifika mobilní a internetové komunikace.....	17
2.4.1 Mobilní komunikace	17
2.4.2 Virtuální komunikace	18
3. Subjekty komunikace ve školním prostředí	20
3.1 Děti a dospívající.....	20
3.1.1 Charakteristika dětí - žáků 1. stupně (věk 6-10 let)	20
3.1.2 Charakteristika dospívajících - žáků 2. stupně (věk 11-15 let)	21
3.1.3 Charakteristika adolescentů – žáci 3. stupně (věk 16-19 let)	21
3.2 Učitel.....	22
3.2.1 Učitel 1. stupně ZŠ	22
3.2.2 Učitel 2. a 3. stupně.....	23
3.2.3 Školní metodik prevence	23
3.2.4 Výchovný poradce	23
3.3 Rodinný příslušník.....	24
3.3.1 Rodič.....	24
3.3.2 Sourozenec.....	25
3.3.3 Prarodič	25
3.4 Vrstevník.....	26
3.4.1 Kamarád.....	26
3.4.2 Spolužák a vrstevnická skupina.....	27
3.4.3 Partner	28
3.5 Odborník	29

3.5.1	Preventista / pracovník primární prevence	29
3.5.2	Sociální pracovník / krizový intervent.....	29
3.5.3	Pracovník OSPOD	30
3.5.4	Lékař	31
3.5.5	Jiní odborníci.....	31
4.	Škola	31
4.1	Školní poradenské pracoviště	32
4.2	Minimální preventivní program školy	33
4.3	Vymezení pojmu primární prevence rizikového chování.....	33
4.4	Prevence rizikového chování žáků jako součást školního vzdělávacího programu.....	34
4.4.1	Znalostní kompetence žáků v oblasti prevence rizikového chování	35
5.	Sociální služby	36
5.1	Krizová pomoc	37
5.2	Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež	38
5.3	Sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi.....	39
6.	Multidisciplinární spolupráce	40
7.	Oznamovací povinnost	42
7.1	Povinnost přezkazit a oznámit trestné činy uvedené v trestním zákoníku	42
7.2	Povinnost oznamovat některé skutečnosti orgánu sociálně-právní ochrany dětí	43
7.2.1	Sociálně právní ochrana dětí.....	43
7.2.2	Oznamovací povinnost vůči orgánu sociálně právní ochrany dětí	44
7.3	Sankce.....	45
8.	Ohrožené dítě	45
8.1	Dítě v krizové situaci	47
8.2	Ohrožení dítěte syndromem CAN.....	48
8.3	Ohrožení dítěte rizikovým chováním	48
8.3.1	Vymezení pojmu rizikové chování	48
8.3.2	Formy rizikového chování	49
8.3.3	Popis některých oblastí rizikového chování u dětí a dospívajících.....	49
8.3.3.1	Záškoláctví	50
8.3.3.2	Agrese a agresivita	50
8.3.3.3	Šikana	51
8.3.3.4	Kyberšikana.....	51
8.3.3.5	Vandalismus.....	51
8.3.3.6	Krádeže.....	52
8.3.3.7	Užívání návykových látek	52

8.3.3.8	Netolismus.....	53
8.3.3.9	Gambling	53
8.3.3.10	Rasismus a xenofobie	54
8.3.3.11	Extremismus a antisemitismus	54
8.3.3.12	Homofobie	55
8.3.3.13	Poruchy příjmu potravy	55
8.3.3.14	Negativní působení sekt	55
8.3.3.15	Sexuální rizikové chování.....	56
9.	Komunikační strategie péče o ohrožené děti ve školách.....	56
9.1	Cíle komunikační strategie ve vztahu k cílovým skupinám	56
9.2	Prostředí důležité pro realizaci komunikační strategie	57
9.3	Obsah komunikovaného sdělení	57
9.3.1	Děti a dospívající.....	57
9.3.2	Ohrožení žáci a studenti ve školách	58
9.3.3	Rodiče dětí a dospívajících	58
9.3.4	Učitelé (třídní učitelé, metodikové prevence, výchovní poradci).....	58
9.3.5	Odborníci v dané lokalitě.....	58
10.	Nástroje komunikace.....	59
10.1	Seznam nástrojů vnější komunikace	59
10.2	Popis vybraných nástrojů vnější komunikace	61
10.3	Stručný popis dalších komunikačních nástrojů	75
11.	Komunikační mixy pro vybrané subjekty komunikace v oblasti primární prevence	80
11.1	Vhodné nástroje komunikace – komunikující: preventista – žák 1. stupně.....	80
11.2	Vhodné nástroje komunikace – komunikující: preventista – žák 2. stupně.....	81
11.3	Vhodné nástroje komunikace – komunikující: preventista – žák 3. stupně.....	82
11.4	Vhodné nástroje komunikace – komunikující: preventista – učitel	83
11.5	Vhodné nástroje komunikace – komunikující: preventista – rodič.....	84
12.	Komuniké předávaná žákům v rámci preventivních a intervenčních aktivit	84
12.1	Základní pravidla pro komunikaci s dítětem a mladistvým.....	85
12.2	Téma pomoc v obtížných životních situacích.....	86
12.3	Téma vztahy v rodině – hádky rodičů, rozvody.....	88
12.4	Téma respektování a vymezení osobního prostoru	90
12.5	Téma netolismus.....	92
12.6	Téma šikany.....	95
12.7	Téma agresivity.....	99

12.8	Téma kyberšikany	102
12.9	Téma drogové závislosti.....	105
12.10	Téma poruchy příjmu potravy	108
12.11	Téma karamboly v partnerských vztazích	111
12.12	Téma sebepoškozování.....	114
Závěr	118
Příloha 1	Vyučovací metody vhodné pro primární prevenci na školách.....	120
Příloha 2	Výběr psychosociálních her pro primární prevenci na školách	123
Příloha 3	Použité zkratky.....	128
Příloha 4	Použité zdroje.....	129

Úvod

Metodika komunikace s ohroženými dětmi ve školách (původní název dle projektového záměru Metodika komunikace s žáky a pedagogickými pracovníky zaměřená na využívání a zprostředkování služeb krizové pomoci a služeb pro rodiny s dětmi) vznikla jako výstup pilotního projektu Centrum SOS Archa – Vylodění (název upravený po transformaci Diakonie Západ na Archa – Vylodění), který díky podpoře Nadace Sirius realizovala Diakonie Západ na třech, resp. dvou pilotních školách v Plzeňském kraji. Původním záměrem bylo zapojit do projektu dvě školy základní a jednu střední. Po půl roce se však rozhodla jedna ze základních škol z projektu odstoupit a tak těžiště pilotáže spočívalo v realizaci projektu na Základní škole ulice Míru v Rokycanech a na Obchodní akademii v Plzni. Předkládaná metodika však odráží nejen zkušenosti získané v rámci dvouletého pilotního projektu, nýbrž také téměř sedmiletou spolupráci Diakonie Západ s 13 základními a 5 středními školami a učilištěm v Plzeňském kraji.

Impulsem pro vytvoření materiálu, který popíše a shrne základní oblasti týkající se komunikace s ohroženými dětmi ve školním prostředí, byl moment, kdy Diakonie Západ na jedné straně realizovala aktivity primární prevence na základních a středních školách a na straně druhé nabízela ve svých prostorách ambulantní služby krizové pomoci ohroženým dětem a jejich rodinám. Ačkoliv byly dětem a dospívajícím ve školách předávány kontakty na návazné sociální služby hojnou měrou, služby touto cílovou skupinou vyhledávány až na malé výjimky nebyly. A to ani poté, co jim byla nabízena e-mailová či telefonická možnost kontaktu. Z průzkumů, které Diakonie Západ v průběhu spolupráce se školami realizovala, vyplynulo, že jedním z hlavních důvodů je neznámé prostředí krizového centra a jeho pracovníků a zároveň, zcela pochopitelně, také nedostupnost ambulantního zařízení pro děti ve věku, kdy samy ještě necestují. Tuto bariéru navíc vnímají i další krizová centra pro děti a rodiny, kdy těžiště klientů v těchto zařízeních tvoří především děti, které jsou přivedeny svými rodiči, nikoliv tedy těmi, které by službu vyhledaly samostatně. Ačkoliv tedy sociální služby přímo určené dětem mimo prostory školy využívány nebyly, začaly se množit případy, kdy po realizované preventivní aktivitě oslovovali žáci preventistky přímo v prostorách školy s prosbami o rozhovor. Preventistky pro ně znamenaly trochu známou (z preventivních aktivit), ale též neznámou osobu, které bylo bezpečné se svěřit. Velmi často se tak dělo právě v návaznosti na téma preventivního bloku, který spustil vlnu emocí a potřebu se svěřit. Zcela pochopitelně tak vznikla myšlenka přesunout pomoc dětem z prostoru neznámého zařízení do jim známého prostředí – školy.

Dalším podnětem pro vznik této práce byl i pohled preventistů, kteří se pohybovali ve školním prostředí a stále více si uvědomovali nutnost větší spolupráce s týmem pedagogických pracovníků. Vždyť právě oni jsou ti, kteří mají možnost si jako jedni z prvních všimnout změny v chování či náladách dítěte a tak u něj odhalit vznikající krizovou situaci, oni první mohou zachytit nedostatečnou podporu žáka při přípravě do školy ze strany rodiny či obecně nepohodu v rodině a nabídnout jí pomoc odborných návazných zařízení. Ze zkušenosti však víme, že pedagogičtí pracovníci se velmi dobře orientují ve školských poradenských zařízeních, sociální služby jsou jim však velkou neznámou. Málokterá škola má zmapovanou síť sociálních služeb ve své lokalitě a někteří z pedagogických pracovníků mají jen velmi malé povědomí co dělat, pokud ve své třídě zachytí ohrožené dítě.

Tato metodika je určena organizacím podobného typu jako je Diakonie Západ, tedy jejím pracovníkům, kteří externě realizují na základních a středních školách či učilištích aktivity primární prevence s přesahem do intervenční činnosti. Jejím cílem je popsat základní

oblasti komunikačního procesu péče o ohrožené děti tak, aby se všem zúčastněným subjektům dostalo takových informací, že v momentě nastalého či zjištěného ohrožení budou mít dostatečné informace pro vyhledání, nabídnutí či poskytnutí pomoci. Metodika zahrnuje oblast preventivní a částečně i intervenční. Termínem ohrožené dítě označuje nezletilého v situaci, která je pro něho nepříjemná, ohrožuje ho a nedokáže ji zvládnout vlastními silami. Může se jednat o dítě v krátkodobé krizové situaci, stejně jako o dítě ohrožené týráním, zanedbáváním či sexuálním zneužíváním nebo o dítě ohrožené rizikovým chováním svým či svého okolí.

První část předkládaného materiálu začíná popisem prostředí Diakonie Západ, které je nutné znát jako východisko určující směr celé metodiky, neboť Diakonie Západ byla realizátorem pilotního projektu. Pokračuje obecným popisem komunikace jako takové, vyjmenovává a stručně charakterizuje subjekty, které do komunikace vstupují ve čtyřlístku dítě – rodina – škola – sociální služby. Důležitou kapitolou je definice ohroženého dítěte pro potřeby této metodiky a také popis prostředí, ve kterém se komunikace s ním odehrává. Pro úplnost je do této části vložena kapitola týkající se multidisciplinární spolupráce a ohlašovací povinnosti. Další část metodiky se věnuje přímo komunikační strategii a jejím nástrojům, tak jak byly využívány v rámci druhého roku pilotáže projektu Archa – Vylodění. Komunikační strategie i popis jednotlivých nástrojů vznikly ve spolupráci s firmou LIVE PROMO, resp. externím odborníkem v oblasti PR a marketingu. Závěrečná praktická část obsahuje základní komuniké, tedy obsahy sdělení, která jsou vhodná či naopak nevhodná ke sdělení žákům ve vybraných oblastech rizikového chování jak v rámci preventivních aktivit, tak při individuálních konzultacích. Tuto část dokreslují také příběhy z praxe a modelové situace, které lze využít při preventivní práci se skupinou.

1. Výchozí situace pro tvorbu metodiky komunikace s ohroženými dětmi ve školách

1.1 Diakonie Západ

Diakonie Západ (úplný název Diakonie ČCE – středisko Západní Čechy) vznikla 1. 1. 2012 sloučením tří bývalých středisek v Plzni, v Rokycanech a v Merklíně. Převzala tak historii bývalých středisek a poskytuje sociální služby v Plzeňském kraji již více jak 20 let. Smyslem sjednocení středisek byla snaha zefektivnit nakládání s finančními prostředky, využít kapitál lidských zdrojů a zvýšit transparentnost vůči veřejnosti.

V současné době poskytuje Diakonie Západ 13 druhů sociálních služeb na zhruba 35 místech v Plzeňském kraji. Zároveň je dobrovolnickou agenturou s krajskou působností, akreditovanou vzdělávací institucí v oblasti sexuality a mezilidských vztahů v životě lidí s mentálním postižením a má pověření k sociálně právní ochraně dětí včetně doprovázení pěstounských rodin.

Specializací Diakonie Západ je péče o osoby s poruchou autistického spektra, kterým poskytuje denní služby stacionářů, centra denních služeb a také pobytové služby formou domova, chráněného bydlení a odlehčovací služby. V oblasti služeb sociální prevence se prioritou Diakonie Západ stává komplex služeb pro děti, mládež a jejich rodiny. Nabízí terénní i ambulantní podporu rodin, školičku, náhradní rodinnou péči, rodičovské skupiny, prevenci ve školách, krizovou pomoc, nízkoprahové kluby pro děti a mládež či odborné sociální poradenství. V neposlední řadě je Diakonie Západ zřizovatelem dceřiné společnosti Možnosti tu jsou, o.p.s., jejímž posláním je zpřístupnit zaměstnávání a zaměstnávat osoby se zdravotním postižením. Činí tak například v Second Helpu v Plzni a v Klatovech, v restauraci Kačaba v Plzni a čajovně Čajokraj v Horažďovicích.

Pro účely této metodiky je důležité zmínit služby, které se zásadně podílely na realizaci pilotního projektu Archa – Vylodění. Konkrétně se jedná o program Prevence pro školy a veřejnost a krizové centrum Archa pro člověka v krizi (od 1. 1. 2014 přejmenováno na Plus pro lidi v krizové situaci).

Posláním Prevence pro školy a veřejnost je pozitivně působit na žáky základních a středních škol a také veřejnost, zvýšit jejich připravenost k poskytování pomoci a svépomoci v krizových situacích a motivovat je k formování zdravých životních postojů.

Posláním Archy pro člověka v krizi / Plus pro lidi v krizové situaci je poskytovat dětem, mládeži, dospělým a rodinám psychickou podporu a bezpečné provázení při zvládání obtížné životní situace, kterou vnímají jako naléhavou, krizovou, anebo ohrožující a nedaří se jim ji překonat běžnými způsoby.

Dalšími aktivitami zvyšujeme připravenost veřejnosti ke zvládání krizových situací a nabízíme pohlédnout na krizi jako na šanci k pozitivní změně.

Mezi další návazné služby, které v průběhu projektu mohla Diakonie Západ spolupracujícím školám nabídnout, patří nízkoprahové Kluby pro děti a mládež a také Archa pro rodiny s dětmi, která rodinám nabízí dlouhodobou podporu v rámci sociálně aktivizačních služeb pro rodiny s dětmi.

Kluby pro děti a mládež jsou registrovanou sociální službou nízkoprahové zařízení pro děti a mládež, v jejímž rámci doprovázejí a podporují děti a mládež v dané lokalitě při řešení obtížných i každodenních situací a zvyšují jejich šance uspět v dalším životě.

Posláním služeb Archa pro rodiny s dětmi je poskytnout rodinám s dětmi v obtížné životní situaci takovou podporu, aby vlastními silami dokázaly vytvářet vhodné prostředí pro rozvoj dítěte a vedly nezávislý život v rámci společnosti. Služby jsou poskytovány krátkodobě či dlouhodobě, v prostorách organizace nebo v přirozeném prostředí rodiny.

1.2 Personální zajištění projektu Archa – Vylodění

Projekt Archa – Vylodění přímo realizovaly v rozsahu 2 úvazků tři sociální pracovnice se 150 hodinovým výcvikem v krizové intervenci. Náplní jejich práce na pilotních školách byla realizace projektových aktivit týkajících se primární prevence na školách, poskytování krizové pomoci žákům na půdě škol a též vzdělávání či poradenství pedagogickým pracovníkům v oblasti péče o ohrožené děti. V průběhu projektu byl tým sociálních pracovníků/preventistek (dále jen preventistek) supervidován externím supervizorem jak v otázkách případových, tak týmových.

Preventistky mají v tomto projektu stěžejní úlohu při propojení školního prostředí s prostředím odborných sociálních a dalších návazných služeb. Jsou těmi, kdo vytváří plán preventivních aktivit v konkrétní škole ve spolupráci se školními metodiky prevence, jsou přímými realizátorkami komunikační strategie péče o ohrožené děti ve škole. Všechny tři preventistky zapojené do realizovaného projektu absolvovaly výcvik v krizové intervenci, byly zároveň registrovány jako pracovnice krizové pomoci, čímž bylo zajištěno úzké propojení mezi jejich činnostmi ve škole a pomocí na odborném krizovém pracovišti.

Tento projektový tým úzce spolupracoval s pracovníky krizového centra Archa pro člověka v krizi. Tým krizového centra tvoří 2 sociální pracovnice se 150 hodinovým výcvikem v krizové intervenci v rozsahu 2 úvazků a jednooborový psycholog v rozsahu 0,5 úvazku. Spolupráce projektového týmu s krizovým centrem probíhala v oblasti konzultací případové práce a také v rámci exkurzí v krizovém centru a zde realizovaných aktivit primární prevence.

V oblasti komunikační strategie spolupracovaly pracovnice realizující projekt s externím marketingovým poradcem z firmy LIVE PROMO.

1.3 Primární prevence v projektu Archa - Vylodění

Předkládaná metodika vychází ze zkušeností projektového týmu při realizaci pilotního projektu Archa – Vylodění, ale také programu primární prevence „Podívej se kolem...“, který se stal základním východiskem pro primárně preventivní obsah projektu. Níže uvedené informace popisují program v období realizovaného projektu. S ohledem na plánovanou certifikaci programu na jaře roku 2015 probíhá v současné době přehodnocení tohoto programu, což se v praxi ve školách projeví spíše až v 2. pololetí školního roku 2014/2015.

1.3.1 Program „Podívej se kolem...“

V rámci programu „Podívej se kolem...“ realizuje Diakonie Západ *všeobecnou primární prevenci* na základních a středních školách již od roku 2008.

Aktivity programu jsou zaměřeny na bezpečné zvládnání krizových situací, ve kterých se děti a mládež mohou v běžném životě ocitnout, mají za cíl pomáhat předcházet vzniku rizikového chování vlivem neadekvátně zvládnuté stresující krizové životní situace. Dále se zaměřují na zvýšení všímavosti a vnímavosti dětí a mládeže k problémům ve svém okolí, zvýšení jejich připravenosti na poskytování vzájemné pomoci a svépomoci v krizových situacích, zvýšení jejich povědomí o možnosti chápat krizi jako příležitost k pozitivní změně a o možnostech odborné pomoci. Sekundárním cílem programu je vyhledávání ohrožených dětí a jejich rodin na základních školách.

1.3.2 Cílové skupiny programu a důvody pro jejich zapojení

Primární cílové skupiny:

a) žáci a studenti základních a středních škol v Plzeňském kraji

Důvody k volbě cílové skupiny:

- nácvik bezpečného zvládnání krizových situací (doma, ve škole, venku – různých forem rizikového chování) a informovanost dětí a mladých lidí o možnostech kontaktování dostupné odborné krizové pomoci přispívají k zajištění bezpečnosti dětí, které se v takových situacích ocitnou,
- realizované aktivity programu PPRCH (primární prevence rizikového chování) spolu s vnímavostí žáků a studentů k sobě navzájem mohou přispět ke včasnému zjištění negativních vlivů působících na dítě (snaha dětských kamarádů „si navzájem pomoci“, podpořit kamaráda při vyhledání odborné pomoci apod.),

b) učitelé základních a středních škol v Plzeňském kraji (třídní učitelé, učitelé odborných předmětů, metodikové prevence, výchovní poradci)

Důvody k volbě cílové skupiny:

- učitelé jsou často těmi osobami, které mají možnost rozpoznat negativní vlivy špatně fungující rodiny na zdravý vývoj či duševní pohodu svých žáků,
- učitelé informovaní o možnostech dostupné odborné pomoci mohou svým včasným zásahem zprostředkovat kontakt mezi ohroženou rodinou a dalšími návaznými službami a nastartovat tak proces hledání optimálních řešení ke kvalitnějšímu fungování rodiny a tak i k zlepšení situace dítěte,

c) rodiče dětí a studentů základních a středních škol

Důvody k volbě cílové skupiny:

- rodiče jsou přirozenou součástí prostředí, ve kterém děti a mladí lidé žijí; informování rodiče dokážou rozpoznat neobvyklé projevy chování u svých dětí, zachytit v raném počátku případné rizikové chování a svépomocí či využitím odborné pomoci nabídnout dítěti pomoc a podporu,
- rodiče vhodnou formou informování o možnostech využití služby odborné pomoci mají dostatek odvahy a kompetencí k vyhledání této pomoci v případě, kdy se problém týká celé rodiny.

Naší snahou je, aby všichni aktéři rodinného i školního prostředí, ve kterém děti a mladí tráví největší část svého života, spolupracovali a v případě neshody či nepohody dokázali najít bezpečné řešení ať už sami, nebo za podpory odborníků.

Sekundární cílové skupiny:

a) pracovníci OSPOD, dětské lékaři, dětské psychologové, pracovníci dalších zařízení poskytující služby pro ohrožené děti a jejich rodiny

Důvody k volbě cílové skupiny:

- jedná se o spolupracující odborníky, na něž děti či rodina získávají kontakty v případě potřeby,
- v případě, kde je odborník informován o činnostech Diakonie Západ, zlepšuje se možnost vzájemné spolupráce při jednotném postupu podpory rodině s ohroženým dítětem,

b) široká veřejnost

Důvody k volbě cílové skupiny:

- informování veřejnosti o pozitivních důsledcích dobře zvládnuté krizové situace i o způsobech bezpečného zvládnání krizových situací svépomocí či s vyhledáním odborné pomoci přispívá k minimalizaci vzniku rizikového chování,
- získané informace jsou přenositelné jak na řešení vlastních problémů, tak i problémů ve svém okolí (osvětové aktivity mají i komunitní charakter).

1.3.3 Stručný popis programu pro jednotlivé stupně škol

A. Besedičky

Cílová skupina: žáci I. stupně ZŠ (+ třídní učitelé, metodici prevence a výchovní poradci, se kterými jsou aktivity plánovány a kteří jsou přítomni na jednotlivých lekcích)

Časový rozsah: 1 vyučovací hodina (tj. 45 min. bez přestávky)

Cíle:

- předat žákům takové množství informací, aby dokázali získat představu o tom, jaké jsou možnosti pomoci a podpory v konkrétní krizové situaci,
- s ohledem na věk, rozumové schopnosti a zkušenosti žáků rozvíjet osobnostní vlastnosti, empatii, zájem o druhé a informovanost o pomoci v obtížných situacích,
- zvýšit všímatost a vnímavost dětí a mládeže k problémům ve svém okolí.

Témata podle ročníků:

- 1. třída - Byl nebyl velký problém
- 2. třída - Empatie
- 3. třída - Emoce
- 4. třída - Pomoc v krizových situacích
- 5. třída - Rekapitulace krizových služeb

B. Bloky primární prevence

Cílová skupina: žáci II. stupně základních škol, studenti nižších ročníků víceletých gymnázií

Časový rozsah: 3 x 2 vyučovací hodiny (90 min. bez přestávky)

Cíle:

- zvýšit povědomí o právech a povinnostech, rozvíjet sociální dovednosti,
- vést žáky prostřednictvím modelové krizové situace v životě fiktivního spolužáka k tomu, aby v rámci svých možností dokázali získat náhled a analyzovat tuto situaci v reálném životě,
- předat žákům takové množství informací, aby dokázali získat představu o tom, jaké jsou možnosti pomoci a podpory v konkrétní krizové situaci,
- zvýšit všímavost a vnímavost dětí a mládeže k problémům ve svém okolí.

Lekce: Blok primární prevence je tvořen třemi lekcemi, které na sebe navazují a jsou propojeny společným tématem, které si může škola podle ročníku žáků vybrat z nabídky.

- 1. lekce: Moje práva
- 2. lekce: Sociální dovednosti
- 3. lekce: Modelové situace

Témata podle ročníků:

- 6. třída - Šikana a vztahy s vrstevníky
- 7. třída - Rodinné vztahy
- 8. třída - Partnerské vztahy
- 9. třída - Nebezpečí na internetu

C. Vzdělávací diskuze pro studenty středních škol a středních odborných učilišť

Cílová skupina: studenti ve věku 15-18 let

Časový rozsah: 3 x 2 vyučovací hodiny (90 min. bez přestávky)

Cíle:

- předat studentům takové množství informací, aby dokázali získat představu o tom, jaké jsou možnosti pomoci a podpory v konkrétní krizové situaci,
- informovat studenty o zařízeních poskytujících služby krizové pomoci v Plzeňském kraji (v jakých případech, kdy a jakým způsobem je možné je kontaktovat),
- zvýšit všímavost a vnímavost studentů k problémům ve svém okolí.

Lekce: Blok primární prevence je tvořen třemi lekce, které na sebe navazují a jsou propojeny společným tématem, které si může škola podle ročníku žáků vybrat z nabídky.

- 1. lekce: Moje práva
- 2. lekce: Sociální dovednosti
- 3. lekce: Modelové situace

Předpokládaná témata: Konkrétní témata besed jsou vždy upřesněna na základě mapování zájmu a potřeb středních škol a jejich studentů.

- Sebepoškozování
- Poruchy příjmu potravy – aneb zdravý životní styl
- Partnerské vztahy
- Nebezpečí na internetu
- Osobnostní rozvoj a spolupráce

2. Komunikace ¹

Slovo komunikace pochází z lat. *communicare* – sdílet, radit se, *communis* – společný a má řadu významů. Pro účely této metodiky nás bude zajímat komunikace především ve významu dorozumívacím (sociální komunikace), z hlediska používaných prostředků (verbální, neverbální, vizuální) či z hlediska využívání informačních technologií.

2.1 Význam sociální komunikace

Sociální komunikace je prostředkem dorozumívání se mezi lidmi. Díky ní si můžeme vzájemně sdělovat svá přání, myšlenky, pocity, můžeme sdílet každodenní radosti i strasti, můžeme porozumět sobě i ostatním. Není to jen pouhé „povídání“ si s druhým člověkem, nýbrž má své zákonitosti a funkce. Důležité jsou informace, které sdělujeme i přijímáme. Každou z nich přetváříme, tvarujeme či rozšiřujeme s ohledem na naše dosavadní poznatky. Mnohdy si přijaté informace také upravujeme, abychom jim porozuměli, a díky tomu se pak stává, že obsah, který nám byl sdělen, dostává jiný ráz. Zkreslené informace pak zapříčiňují nedorozumění.

Součástí komunikace ale nejsou pouze předávané informace, nýbrž také zpráva o nás samotných – o naší momentální náladě, o postoji, který máme k právě diskutované věci, ale také o vztahu k našemu protějšku, se kterým právě mluvíme. Důležitou roli hraje též naše motivace ke komunikaci – k objektu, ke kterému se směřujeme, k tématu, které je obsahem rozhovoru, naše momentální rozpoležení. Ač je člověk tvor společenský a potřebuje být v interakci s lidmi v okolí, jsou chvíle, kdy potřebuje být pouze sám se sebou, komunikovat intrapersonálně. Když však „potřeba samoty“ a „stažení se“ nabírá na intenzitě a dlouhodobosti, ukazuje to spíše na vnitřní „nepohodu“ tohoto člověka či nějakou duševní abnormalitu.

Při uvažování nad komunikačním procesem je tedy důležité brát v úvahu kontext, ve kterém se odehrává. Vnitřní kontext odráží naše zkušenosti, znalosti, paměť, nastavení

¹ Informace týkající se popisu kapitoly o komunikaci jsou čerpány zejména z publikace: Holeček, V.; Miřhová, J.; Prunner, P.: *Psychologie pro právníky*, Plzeň 2007

řešení problémů, očekávání či naše momentální emoční rozpoložení a postoje, které zaujímáme. Vnější kontext souvisí s tím, kdo je osoba, se kterou komunikujeme, jakým jazykem mluvíme, či v jaké společnosti a v jakém prostředí. Je zcela evidentní, že jinak komunikujeme v práci, na úřadech, doma či ve škole a to s člověkem, který je nám známý nebo neznámý, který je náš nadřízený či podřízený. Jinak se projevujeme, když jsme chváleni, jinak když jsme káráni. Vliv na naše vystupování může mít i stupeň uspokojení našich základních biologických potřeb. Kromě slov, která při komunikaci používáme, je pak třeba počítat i s mimoslovními projevy našeho těla, výrazu naší tváře, používáním gest a podobně. Komunikujeme verbálně i neverbálně.



2.2 Verbální komunikace

Základní prvek komunikace je slovo. Slovo mluvené, ale též psané. Mluvená i psaná forma komunikace má také svá pravidla a zákonitosti. Dle počtu komunikujících se může jednat o monolog, dialog či komunikaci ve skupině. Verbální komunikaci studuje řada vědních disciplín, např. lingvistika (jazykově), sémantika (nauka o významu slov), rétorika (zabývá se řečnickým uměním) či syntax (v jejímž zájmu je správné řazení slov). Sleduje se také paralingvistická složka mluveného projevu, tedy hlasitost řeči, její rychlost a plynulost, intonace a melodičnost, výška tónu, ale také chyby, kterých se v řeči dopouštíme nebo jak svou řeč frázujeme. Pokud věnujeme pozornost těmto ukazatelům, mohou nám o člověku, se kterým hovoříme mnohé prozradit. Lze z nich vyčíst např. nervozitu, trému, agresivitu či psychickou poruchu.

Volba slov při komunikaci musí být přiměřená situaci a srozumitelná osobě či osobám, ke kterým směřuje. Musí se ohlížet na věk, zkušenosti či dosaženou odbornost. Zvláště při komunikaci s dětmi je důležité ověřovat si, zda je jimi naše řeč dostatečně pochopená. Volíme spíše kratší věty, než souvětí, vyhýbáme se používání cizích slov, používáme praktické příklady pro přiblížení teoretických pojmů.

2.3 Neverbální komunikace

Nekomunikujeme pouze slovy. I zvířata, která neumí mluvit, se dokážou dorozumět. Z historického hlediska lze předpokládat, že je neverbální komunikace mnohem starší než ta

verbální. U lidí však probíhají oba druhy současně. Pokud je verbální i neverbální složka komunikace v souladu, je to pro vzájemné dorozumění velmi prospěšné. Pokud však slova říkají něco jiného, než říká tělo, dochází k nesouladu a proces dorozumění, přenos informací či vzájemné se pochopení je ohroženo.

Neverbálně sdělujeme své postoje, vztahy k druhým lidem, momentální psychický stav i emoce. Pokud člověk mluví monotónním hlasem či se jinak neverbálně neprojevuje, většinou své posluchače nezaujme. Naopak uvolněnost ve verbálním projevu a gestikulace je pro posluchače čitelnější a přitažlivější. Komunikujeme-li proto s dítětem, je důležité, aby naše gesta byla přiměřená a tlumená, aby nerušila verbální sdělení. Mimika obličeje velmi dobře vyjadřuje emoce jako například radost, smutek, obavy či vztek. Důležitou roli má úsměv. Také oči jsou poměrně důležitým ukazatelem při rozpoznávání emocí. Jsou signálem toho, že věnujeme obsahu komunikace pozornost a zároveň vnímáme toho, kdo sděluje. Při komunikaci s dítětem je dobré udržovat oční kontakt tak, že se „snížíme“ na úroveň dítěte. Sedneme si k němu do dřepu, posadíme se oba na židli apod. Pokud bychom totiž komunikovali z výšky, mohlo by to vzbudit dojem naší nadřazenosti.

Zajímavým prvkem při neverbální komunikaci je dotek (haptika). Patří sem podání ruky, objetí, pohlazení apod. Při komunikaci s dítětem můžeme dotek využít častěji než při komunikaci s dospělým. Platí však, že velmi záleží na situaci a vhodnosti doteku. Pokud bychom chtěli dítě například obejmout, je dobré předtím vyjádřit svůj záměr slovně a zeptat, zda souhlasí.



Podle způsobu držení těla (posturologie) lze určit, zda si mluvčí věří či nikoliv, zda je v souladu se sdělovaným obsahem, či nikoliv. Zatnuté pěsti či vysunutá brada značí výhrůžný postoj, ruce zkřížené na prsou neochotu komunikovat, ruce volně spuštěné podél těla komunikaci otvírají. Důležitou roli zde sehrává také vzdálenost komunikujících osob

(proxemika), která se hodně odvíjí od vztahu, který k sobě lidé zaujmají. Čím jsou emoce pozitivnější, tím může být vzdálenost mezi nimi menší. Sociální komunikace rozlišuje tzv. proxemické zóny. Mezi ně patří intimní zóna (do 30 cm – pro blízké lidi, rodinu), osobní zóna (do 75 cm, pro přátele), sociální zóna (do 2 m – pro skupinu, neosobní jednání), veřejná zóna (3,5-7 m, pro řečníka komunikujícího s posluchači). Nedodržování těchto zón může budit napětí a jiné nepříjemné pocity.

Vstupujeme-li na půdu školy a chystáme-li se mluvit se skupinou dětí či samotným dítětem, ale také s pedagogickým pracovníkem, pedagogickým sborem či rodiči, je důležité uvědomovat si pravidla a zákonitosti, které naši komunikaci mohou zkvalitnit. Každá cílová skupina má svá specifika a ta jsou důležitá pro správnou volbu slov a formy sdělení.

2.4 Specifika mobilní a internetové komunikace²

V současné době nás virtuální média obklopují na každém kroku. „Chytré“ telefony, zajišťující téměř kdekoli přístup k internetu a tím pádem i k různým sociálním sítím, jsou dnes přístupné většině dospělých, ale též dětí. Díky možnosti komunikovat jejich prostřednictvím skoro z každého místa na světě se snižují pocity samoty, úzkosti a stesk, naopak se zvyšuje pocit sounáležitosti, okamžité sdílení zážitků i potřeba být s druhými neustále v kontaktu. Zvyšuje se však také možnost jejich zneužití k tomu, aby bylo druhým nějakým způsobem ublíženo. Typickým příkladem je např. kyberšikana. Je proto důležité být obezřetní, s kým a za jakých podmínek komunikujeme a této obezřetnosti a pravidlům bezpečného využívání mobilní a internetové komunikace učit také děti.

2.4.1 Mobilní komunikace

Mobilní telefon je dnes běžnou výbavou již dětí mladšího školního věku. S postupem věku se zvyšují nároky na rychlost připojení dat (internet), kvalitu fotografií, kapacitu paměti apod. Do „chytrého“ mobilního telefonu se tedy vejde kromě tradičního komunikátoru také kvalitní fotoaparát, přehrávač hudby či videa, internetový prohlížeč. Dnešní mladí lidé si často život „bez něj“ ani nedovedou představit. Zapomenou-li ho někde, ztratí-li ho, rozbije-li se, znamená to pro ně ztrátu kontaktu se světem, osamělost, nudu, neschopnost se jinak zabavit.

Faktem je, že pro tradiční telefonování mladí lidé využívají mobil spíše výjimečně. Převažují SMS zprávy a u „chytrých“ telefonů s datovým připojením jsou i ty nahrazovány spíše bezplatnými messengery. Velmi důležitým prvkem je sdílení svých pocitů, nálad přes facebook či twitter, fotografie jsou posílány na instagram a na významu nabývá sledování počtu „lajků“ a „komentářů“.

Mobilní telefon odráží potřebu komunikovat a být stále s druhými v kontaktu. V případě potřeby zajišťuje pocit bezpečí bezprostředním kontaktem. Umožňuje být sdílnější – do psaného textu často napíšeme více, než řekneme z očí do očí. Důležitá je ale

² Informace týkající se popisu specifíků mobilní a virtuální komunikace jsou čerpány z diplomové práce: Egermaierová, V.: *Virtuální komunikace a její využití v rámci nízkoprahových zařízení pro děti a mládež*, České Budějovice 2013

samozřejmě míra jeho využití. Pokud se stane takovou součástí našeho života, že se bez něj nelze obejít, není možné se bez něj bavit, radovat, fungovat, či když jeho absence vzbuzuje až depresivní či agresivní pocity, stává se ohrožujícím a nebezpečným.



2.4.2 Virtuální komunikace

Internet je komunikační médium, které nás obklopuje na každém kroku. Jeho vlivy na lidskou komunikaci jsou jak pozitivní, tak negativní. E-maily, sociální sítě, různá diskusní fóra, blogy a chaty urychlují jak předávání informací mezi lidmi, tak získávání nových znalostí, baví, na druhou stranu však zhoršují kvalitu řeči, ale i myšlení, slovního projevu, člověk si neuvědomuje své pocity.

Specifika této komunikace však tkví např. i v její zdánlivé anonymitě. Lze do ní vstoupit na základě zcela změněné identity, co se týká pohlaví, věku, lokality, ale též osobnostních rysů či sociálních rolí. Člověk se může vydávat za někoho jiného, může mít vlastnosti, jaké by si přál, žít život o jakém snil, představit se člověku na druhém konci v tom nejlepší světlo. Komunikace ve virtuálním prostředí je spojena se ztrátou ostychu a zábran a může člověku dodat sebevědomí. To vše může mít pozitivní i negativní důsledky. Na jedné straně může být člověk otevřenější a spontánnější, na straně druhé může obcházet normy a zákazy, ohrožovat sebe sama či druhé.

Komunikace ve virtuálním prostředí umožňuje komunikovat v jednu chvíli s více lidmi najednou. Opět jsou zde plusy a minusy. Komunikující může mít pocit přijímání od druhých lidí, cvičí si schopnost myslet na více věcí v jednu chvíli, ale zároveň může vnímat pocity nervozity a dostat se do stavu podobnému transu, kdy přestává vnímat své okolí.

Virtuální prostředí internetu s možností vytvoření anonymní identity je bezpečným prostředím pro intimní svěřování. Ten, kdo má v reálném životě strach svěřit se někomu ve svém okolí nebo třeba nikoho takového ve svém okolí nemá, hledá zde někoho, komu může svěřit své tajemství a trápení, u koho může nalézt pochopení a kdo ho zároveň neodsoudí. Ten, kdo je sám, hledá zde partnera „na pokec“. Podobně jako v reálném prostředí člověk pomocí své virtuální identity navazuje virtuální vztahy. Ty se však od těch reálných liší. Například tím, že z nich je mnohem jednodušší odejít. Útěk se pak ale může stát významnou strategií při řešení komunikačních konfliktů.



Z výše uvedeného je patrné, že komunikace ve virtuálním světě má svá velká pro a proti. Důležité je chránit své soukromí, nesdělovat o sobě informace, o kterých nechceme, aby veřejnost věděla, neukládat fotky, které by mohl kdokoliv zneužít. Ve vztahu k ostatním je nutné respektovat jejich soukromí, nikoho neponižovat, neosočovat, zároveň však taky slepě nedůvěřovat všemu, co a od koho se dozvíme. Existují různé způsoby, jak si ověřit, zda ten, kdo se skrývá na druhé straně je ten, za koho se vydává.³

³ Například internetové stránky www.seznamsebezpecne.cz jsou věnované bezpečnému seznamování na internetu.

3. Subjekty komunikace ve školním prostředí⁴

V této kapitole je nutné si popsat osoby, které se komunikace účastní. Z odborného hlediska mluvíme o komunikátorovi, tedy osobě, která sděluje nějakou informaci, a komunikantovi, tedy o tom, kdo informaci přijímá. Pro účely této metody budou popsány hlavní skupiny osob, které se mohou objevit v procesu komunikace s ohroženými dětmi ve školách. Každá skupina totiž vyžaduje specifický druh komunikace, i když některé prvky budou samozřejmě společné pro více skupin. Zároveň je důležité si uvědomit, že ta samá osoba je v procesu komunikace/rozhovoru zároveň tou, která informace sděluje, ale zároveň i přijímá.

3.1 Děti a dospívající

3.1.1 Charakteristika dětí - žáků 1. stupně (věk 6-10 let)

Dítě v tomto období začíná chodit do školy. Období her se mění v období povinností. Kromě autority rodiče přijímá dítě i autoritu učitele. Zpočátku přijímá autority nekriticky a maximálně se snaží plnit jejich očekávání, postupně se však osamostatňuje, vliv autorit na jeho myšlení zeslabuje a podléhá zkušenosti, kterou dítě s dotyčnou autoritou udělá. Na konci tohoto období už dokáže projevovat vlastní kritické názory a před autoritou učitele upřednostňuje spolužáky.

Své chování posuzuje dítě v tomto období podle možných důsledků. Pro vytvoření konkrétního úsudku je velmi důležitá identifikace dítěte s konkrétními osobami. Na morální vývoj dítěte v tomto období má velký vliv rodinné prostředí, vztahy a způsoby jednání, které v něm potkává. Při vytváření identity hraje velký význam srovnávání – srovnávání zevnějšku (dětmi, učitelem, rodiči), ale také „zvnitřku“ - dítě se srovnává se svými vrstevníky, sourozenci také samo. V této době je podstatné především to, jak je dítě úspěšné či neúspěšné ve škole.

Pro výběr komunikačních nástrojů lze brát v úvahu to, že je dítě v tomto věkovém období samo o sobě velmi aktivní, rádo spolupracuje s druhými a chce poznávat okolní svět. Postupně se zvětšuje rozsah jeho pozornosti, myšlení je spíše konkrétní – typická je jeho závislost na pozorovatelné skutečnosti, což má za následek, že události, se kterými se dosud nesetkalo, si neumí představit. Má potíže s vyjadřováním abstrakcí, umí však již rozlišit mezi realitou a fantazií. Vyznačuje se vysokou spontánní pohybovou aktivitou, zdokonalují se pohybové dovednosti, rozvíjí se obratnost a koordinace. Přirozenou součástí dítěte v tomto období je kresba – jejím prostřednictvím dokáže vyjádřit to, co prožívá.

Konec tohoto období je charakteristický tzv. „klidem před bouří“. Připravuje se nástup puberty. Dítě už přestává myslet především na sebe a své úspěchy (jak tomu bylo na začátku školní docházky), postupně se u něho začíná projevovat princip sounáležitosti, společné odpovědnosti a rozvíjejí se kamarádské vztahy. Autorita dospělé osoby velmi závisí na tom, jakou zkušenost s ní dítě získalo. Zatímco v předcházejícím období převažovaly ve

⁴ Informace týkající se subjektů komunikace z hlediska vývojové psychologie jsou čerpány z publikací: Ptáček, R.; Kuželová H.: *Vývojová psychologie pro sociální práci*, MPSV, 2012, (http://www.mpsv.cz/files/clanky/14812/VP_nahled.pdf); Šimíčková Čížková J. a kol.: *Přehled vývojové psychologie*, Olomouc 2005.

skupině dětí vztahy spíše nahodilé, nyní se začínají diferencovat. Vytvářejí se první přátelství. Začínají se rozdělovat skupinky chlapců a dívek.

Dítě v tomto období se rozvíjí jak v oblasti hrubé i jemné motoriky, dochází ke zvýšení výkonnosti, obratnosti i zlepšení svalové koordinace. Rozvíjí se abstraktní myšlení, je využívána logická paměť, doba schopnosti soustředit se na danou věc se prodlužuje. V oblibě jsou konstruktivní, pohybové a společenské hry se stále složitějšími pravidly.

Kromě domácího a školního prostředí můžeme dítě v tomto věku potkat již také při mimoškolních aktivitách v různých zájmových kroužcích. V tomto období začínají děti využívat i internet – především však pro vyhledávání informací, poslech hudby, online hry či chatovou komunikaci⁵.

3.1.2 Charakteristika dospívajících - žáků 2. stupně (věk 11-15 let)

Toto období je důležité z hlediska pohlavního dospívání člověka, ale je také mezníkem v sociální oblasti. Mladý člověk ukončuje povinnou školní docházku a ve většině případů si volí své budoucí povolání. Je to náročné období pro samotného pubescenta, ale též pro jeho okolí.

Změny v tělesném vývoji s sebou přinášejí ztrátu koordinace pohybů, zvýšenou unavitelnost. V těle dochází v důsledku hormonálních změn k výrazné emoční nevyváženosti, což se projevuje podrážděností, labilitou nálad, převládají záporné emoce – rozmrzelost, nepokoj, neklid, vzdor. To vše má vliv i na soustředění, méně vydatný spánek, vznik úzkostí. Pubescent mívá potíže s přijetím sebe sama převážně s ohledem na změny v tělesném i psychickém schématu. Sebehodnocení vychází hlavně z toho, co si o sobě myslí on sám, nikoliv jeho okolí. Je k sobě často velmi kritický, utíká se k nereálným fantaziím.

Typickou pro toto věkové období je ztráta jistoty z důvodu probíhajících změn, odpor k dosavadním autoritám – dospívající odmítá podřízenou roli, oslabuje vztah s rodiči a naopak vzrůstá vazba na vrstevníky. Vytvářením skupin – skupinová identita – se dospívající navzájem podporují. Za to, že se člen skupiny vzdá své individuality (přijme požadavek na konformitu ve stylu oblékání, způsobu řeči apod.), mu skupina nabízí jistotu a přijetí. Postupně se ale vrstevnické skupiny rozpadají, dochází k navazování partnerských vztahů.

Na významu v tomto období nabývá setkávání s vrstevníky mimo domácí prostředí a komunikace na sociálních sítích.

3.1.3 Charakteristika adolescentů – žáci 3. stupně (věk 16-19 let)

Období, kdy dochází ke stabilizaci tělesného i duševního rozvoje. Zvyšuje se fyzická odolnost a výkonnost. Intelektové vnímání dosahuje svého vrcholu, bohužel však ještě není doplněn o životní zkušenosti (výhoda pro vymýšlení originálních řešení). Adolescenti si

⁵ Viz <http://www.lupa.cz/clanky/ceske-deti-a-internet>.

vytvářejí a testují své hypotézy. V jejich myšlení je typický egocentrismus: vytváří si tzv. imaginární obecenstvo – mají pocit, že jsou středem pozornosti, že je všichni pozorují.

V tomto věkovém období dochází k završení rozvoje identity. Rozvíjí se mužská a ženská role, dochází k navazování hlubších partnerských vztahů. Adolescent už zná své vlastnosti, své silné a slabé stránky, dokáže sám sebe reflektovat. Jeho uvažování je stabilnější, není radikálním odpůrcem norem společnosti, ale vytváří si radikální postoje.

Ve vztahu k rodičům dochází ke zklidnění, rodiče již nemají nadřazenou pozici. Velký vliv stále hraje vrstevnická skupina, která poskytuje jednotlivci, vyvazujícímu se z rodinného prostředí, oporu.

Život adolescentů se již může značně odlišovat. Zatímco někteří jedinci se věnují studiu, jiní již nastupují do svých prvních zaměstnání nebo vstupují do manželství a zakládají rodiny. Rizikovým faktorem je, že si uvědomují to, že jejich aktuální rozhodnutí může ovlivnit celý jejich budoucí život, což na ně vytváří velký tlak. Toto období je proto velmi citlivé pro vznik tzv. rizikového chování.

Velký význam v tomto období si stále udržuje setkávání s vrstevníky mimo domácí prostředí a komunikace na sociálních sítích.

3.2 Učitel

Škola je místo, ve kterém tráví děti i mladí lidé podstatnou část svého života. Spolu s rodinným prostředím je zároveň místem, které má největší vliv na vytváření osobnosti mladého člověka. Ovlivňuje ho nejen předávaný obsah vyučovací látky, ale též interakce mezi dětmi, mezi učiteli, mezi dětmi a učiteli. I zde probíhá další část procesu socializace, tj. začleňování dítěte do společnosti.

Učitel je osoba, která osobnostní vývoj dítěte či mladého člověka přímo ovlivňuje. Tím, jakým způsobem předává nauku o světě, tím, jak se chová ke skupině žáků, k ostatním učitelům, k žákovi jako jednotlivci i sám k sobě. Stává se pro dítě vzorem, se kterým se ono více či méně identifikuje. Míra této identifikace závisí na věku dítěte a na zkušenosti, kterou s daným učitelem získá.

3.2.1 Učitel 1. stupně ZŠ

V období mladšího školního věku se učitel stává pro žáky své třídy významnou autoritou. Zvláště v počátcích školní docházky děti často poměřují samy sebe podle toho, zda dokážou plnit jeho očekávání. Je pro ně často nezpochybnitelnou autoritou, kterou nekriticky přijímají.

To však klade na tohoto učitele vysoké nároky. Děti se v této době učí nápodobou a je dost zřejmé, že svého učitele budou napodobovat – v dobrém i ve zlém.

3.2.2 Učitel 2. a 3. stupně

V období pubescence a adolescence je role učitele velmi obtížná. Má být autoritou, jenže dospívající v tomto období autority odmítají. Úspěch má pouze učitel, který si to v očích žáků „zaslouží“ svým chováním a jednáním. Jeho status znásobí, pokud bude k dospívajícím přistupovat s nadhledem a trpělivostí, bude ochoten naslouchat, zároveň však bude umět důsledně udržovat nastavené hranice, bude pravdivý a spravedlivý. To jsou vlastnosti, které žáci a studenti v tomto věkovém období nejvíce oceňují.

V rámci vytvářené studie komunikační strategie je role učitele vnímána jako role toho, kdo s žáky a studenty na základních a středních školách vstupuje do úzkého kontaktu. On má možnost být mezi prvními, kdo identifikuje potíže svěřeného žáka, poskytne mu „první pomoc“ v obtížné situaci a podpoří ho při bezpečném zvládnutí celé situace ať vlastní profesionální intervencí, či nasměrováním do dalších odborných služeb.

3.2.3 Školní metodik prevence⁶

Školní metodik prevence je pedagogický pracovník, který je většinou odborným učitelem, preventivní činnosti se věnuje pouze v malé části svého úvazku, příp. nad jeho rámec. Mezi jeho základní úkoly patří vytvoření a kontrola realizace preventivního programu školy. Zajišťuje realizaci aktivit primární prevence v oblasti rizikového chování, metodicky vede učitele v oblasti prevence rizikového chování a koordinuje jejich vzdělávání v této oblasti. Má odborné znalosti v oblasti prevence rizikového chování a pracuje s ohroženými dětmi. Jeho úkolem je také spolupráce s návaznými organizacemi poskytujícími podporu v případě akutního výskytu rizikového chování ve škole.

3.2.4 Výchovní poradce⁷

Výchovní poradce na škole působí zároveň jako odborný učitel, jeho rozsah týdenní přímé práce se snižuje dle počtu žáků ve škole, ve které působí. Kvalifikačně musí splňovat vzdělání dle § 8 vyhlášky č. 317/2005 Sb., o dalším vzdělávání pedagogických pracovníků.

Výchovní poradce poskytuje ve školách kariérní poradenství při volbě dalšího studia žáků či jejich profesní kariéry, koordinuje integraci žáků se speciálními vzdělávacími potřebami ve škole, provádí orientační šetření a řídí spolupráci s dalšími návaznými poradenskými pracovišti (PPP, SPC apod.). Poskytuje pomoc a podporu svým kolegům při tvorbě individuálních vzdělávacích plánů, při práci s nadanými žáky či s těmi, kdo neprospívají.

⁶ Viz. www.msmt.cz/dokumenty/2005-7-1;

http://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogick%C3%BD_lexikon/M/Metodik_prevence?highlight=Metodik+prevence

⁷ Viz. http://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogick%C3%BD_lexikon/V/V%C3%BDchovn%C3%BD_poradce

3.3 Rodinný příslušník

3.3.1 Rodič⁸

Rodič dítěte mladšího a středního věku

V tomto období se rodičovské kompetence významně proměňují, protože jsou na rodiče kladeny nové, zejména zákonné povinnosti. Rodič musí dohlížet na plnění povinné školní docházky a pomáhat dítěti ve školních přípravách. Dalším důležitým úkolem, který rodič v tomto období má, je podporovat sociálně žádoucí chování dítěte a vytvářet mu vzory, které jsou sociálně očekávané a v dítěti ukotví ochotu dodržovat narůstající sociální povinnosti. Kromě školní docházky jsou zde také klíčové mimoškolní aktivity, které dítěti umožní širší rozvoj a možnosti sociokulturního začleňování ale které také kladou často zvýšené nároky na rodinný rozpočet.

Přibližně v období, kdy dítě navštěvuje 5. třídu ZŠ, se začínají rodičovské kompetence proměňovat. Vychází to zejména z chování dítěte, které chce být již nejen samostatné, ale také chce být od ostatních respektováno, chce, aby mu rodiče naslouchali a aby ho také akceptovali. V tomto období dochází k situacím, kdy dítě nechce přijímat rady a pomoc rodičů. Je proto důležité, aby rodiče byli schopni zaangažovat další osoby nebo služby, které dítěti v určitých situacích pomohou (např. příprava do školy). I zde jsou klíčové mimoškolní aktivity (např. zájmové kroužky), stejně tak jako efektivní dohlížení nad trávením volného času dítěte, protože od tohoto období výrazně roste míra ohrožení vzniku rizikového chování (např. kriminální chování v partě, kouření, alkohol, drogy, předčasný sex).

Rodič dítěte v období pubescence

Zásadní jsou rodičovské kompetence především v oblasti schopnosti a ochoty poskytnout pubescentovi podporu a možnost dalšího rozvoje, dohlížet nad způsobem volného času a eliminovat vznik rizikového chování. Pokud se tyto jevy u dítěte vyskytují, je důležité to účinně řešit – nejčastěji ve spolupráci se školou, sociálním pracovníkem, případně dalšími profesionály. Také je v tomto období důležité, aby rodič podporoval dítě v jeho vlastním rozvoji, např. určité materiální prvky jako je oblečení, doplňky, atd. mohou pubescentovi napomáhat v utváření jeho identity. Základem pro budoucí schopnost hospodařit s vlastními prostředky je kapesné, které by dítě v tomto věku mělo dostávat – alespoň v základní míře.

Rodič dítěte v období adolescence

V tomto období jsou rodičovské kompetence již zcela završeny. Úkolem, který rodič adolescenta má, je jeho podpora v plném dokončení sociálního života v rodině a započítí života vlastního. Po dosažení 18. roku věku výrazně klesá možnost působit na adolescenta, avšak do té doby musí rodič věnovat zvýšenou pozornost signálům značícím rozvoj rizikového chování a případně ho řešit včas. Jedinou možnou cestou k „úspěšné výchově“ je utváření nového charakteru vztahu, který je založený na vzájemném respektu a partnerství.

⁸ Viz Ptáček, R.; Kuželová H.: *Vývojová psychologie pro sociální práci*, MPSV, 2012. (http://www.mpsv.cz/files/clanky/14812/VP_nahled.pdf)

Také je zde kladen velký důraz na tvorbu sociálně žádoucích vzorců chování v oblasti pracovních návyků.

3.3.2 Sourozenec⁹

Sourozenec v životě dítěte hraje důležitou roli stejně jako rodiče. Sourozenecké vztahy se s nástupem školních povinností nemění a zůstávají relativně konstantní až do období puberty. Sourozenecké vztahy dávají dítěti zažít důležitou zkušenost spojenou se socializací a mohou se díky nim naučit řešit spory, spolupracovat, ale také zažít rivalitu, která je častější právě ve školním věku.

Vztahy mezi sourozenci hodně ovlivňuje postoj, jaký k dítěti zaujímají rodiče. Pokud rodiče nedělají mezi jednotlivými sourozenci žádné rozdíly a spravedlivě mezi ně dělí svoji pozornost, pak můžeme očekávat, že sourozenecké vztahy budou přátelské a harmonické.

Na to, jakou má člověk povahu, může mít do jisté míry vliv i pozice, v jaké se dítě narodí. To pak může hrát roli i ve spokojenosti se vztahy v dospělosti.

Prvorození mají nelehký úkol. Prošlapávají cestu mladším sourozencům a rodiče se na nich učí používat výchovné metody. Je na ně upřena veškerá pozornost a tím i tlak na to zvládat své úkoly co nejlépe. Díky tomu se prvorození stávají cílevědomými a mají rádi věci pěkně zorganizované. Pokud přijde do rodiny další dítě, prvorození se o ně automaticky začnou starat a pomáhat rodičům. Na prostřední dítě padá stín prvorozeného a jeho vnímání je ovlivněno právě prvorozeným. Podle výzkumů je prostřední dítě v určité míře protikladem prvorozeného. Oproti prvorozeným a benjamínkům mívá v rodině těžší pozici, není mu věnováno tolik pozornosti a může mít pocit, že je opomíjeno. Proto se více opírá k vrstevnickým skupinám. Benjamínek přebírá v rodině roli baviče. I když se nemusí snažit, zbytek rodiny mu věnuje velkou míru pozornosti. Přesto však může získat pocit, že pro jeho bavičství ho rodina nemusí brát vážně.

Dítě se nevyhne srovnávání školního výkonu ze strany rodičů. Ti mají často tendenci ze školní úspěšnosti staršího dítěte vytvořit normu, podle které posuzují zbylé mladší děti. Toto hodnocení není zcela objektivní, protože je dítě posuzováno v odlišné vývojové fázi a za jiných podmínek. Starší sourozenec se může pak pro mladší dítě stát někým, koho obdivuje a má pocit, že jeho výkonu nikdy nemůže dosáhnout nebo naopak odstrašující ukázkou toho, jak by dopadnout nechtělo.

3.3.3 Prarodič¹⁰

Vztahy mezi prarodiči, rodiči a vnoučaty v jednotlivých rodinách určuje především celková atmosféra a historie rodiny, ale i vzájemná intimita a respektování soukromí. Velmi důležitá je zde fungující otevřená komunikace, která mezi nimi probíhá. V současnosti nejsou mezigenerační vztahy v západních zemích vnímány jako harmonické, a i když v naší

⁹ Viz. Vágnerová, M.: *Vývojová psychologie*, Praha 2005

Viz. Matoušek, O.; Pazlarová H.: *Hodnocení ohroženého dítěte a rodiny*, Praha 2010

¹⁰ Viz. <http://www.evalabusova.cz/clanky/radosti.php>

společnosti již není zvykem, aby žilo více generací pod jednou střechou, zůstalo udržování kontaktů, časté navštěvování a prarodiče často svá vnoučata hlídají v době nepřítomnosti rodičů. Mezi situace, ze kterých může vyvstat určité napětí, patří např.:

- autoritářské mluvení prarodičů vůči rodičům do výchovy dětí i do života,
- redukce významu osobnosti prarodičů pouze na roli babičky a dědečka, nerespektující širší společenský rozměr jejich osobnosti,
- vzájemná nezdravá konkurence prarodičovských párů a předhánění se v tom, kdo bude u vnoučat oblíbenější (např. formou drahých dárků,...),
- „zneužívání seniorů“, což je termín, který se používá v situaci, kdy při hlídání vnoučat nejsou jasně nastavena pravidla a dochází k tomu, že např. rodiče nepřispívají na jídlo, z něhož prarodiče vnoučatům vaří, či na cestovné, vstupenky,...

Prarodiče jsou také v pozici jakýchsi důvěrníků, kteří dětem pomáhají řešit případné problémy v soužití s rodiči nebo se sourozenci. Pokud dojde v rodině k nějakému vážnému problému (např. rozvod rodičů), většinou jsou prarodiče mezi prvními, kteří přichází na pomoc. Stejně tak je tomu i v různých, pro děti neblahých situacích, se kterými se setkávají a které by mohly budoucnost dítěte nějakým způsobem ohrozit.

Oproti rodičům mívají prarodiče často nadhled, trpělivost a čas a vnoučatům tak dodávají uvolněné chvíle. Také umožňují dětem kontinuitu se starými časy, protože vnoučata ráda a se zaujetím zjišťují, jak se žilo dříve a objevují přítom i vlastní historii a kořeny, ze kterých pocházejí.

3.4 Vrstevník¹¹

Role vrstevníka, spolužáka a kamaráda mají ve školním věku velký význam. Socializace a zkušenost s různými kamarádskými vztahy slouží dítěti jako nezbytný předpoklad pro pozdější rozvoj hlubších přátelství a intimních vztahů v adolescenci. Jak se jednotlivých rolí dítě zhostí, je velmi podstatné nejenom pro uspokojivé prožití aktuálního období, ale zároveň ovlivní i jeho budoucí strategie chování a kvalitu neformálních vztahů. Dá se říci, že je základem sociální úspěšnosti.

3.4.1 Kamarád

Po příchodu do školy se v životě dítěte děje velké množství změn a jednou z nich je rychlé nabití velkého množství sociálních kontaktů. Dítě si začíná vybírat své kamarády, kteří bývají obvykle stejného věku i pohlaví. Ve třídě samozřejmě kromě kamarádů dítěte bývají i spolužáci, jež dítě nemá rádo a jimž se ale nemůže vyhnout.

V mladším školním věku (tj. 6–8 let) mají děti nejčastěji a nejraději za kamarády ty děti, které si s nimi hrají, mají podobná očekávání a sdílejí s nimi aktuální žádoucí aktivity. Kamarádství je zde chápáno ještě hodně egocentricky. Pro dítě v tomto věku hraje velkou roli ten kamarád, jehož vidí nejčastěji, např. ten, s kým sedí v lavici, či kdo bydlí ve vedlejších

¹¹ Viz. Vágnerová, M.: *Vývojová psychologie*, Praha 2005

bytě. Hodnocení druhých je globální, buď je daný vrstevník kamarádem, nebo jím není, nerozumějí složitějším projevům chování, a jak píše Vágnerová, *nedokážou např. v raném školním věku pochopit, že v případě šikany nejde jen o chování agresora, ale i o pocity oběti (protože takové dění se může na první pohled jevit jako legrace), které jsou vzájemně propojené.*

Ve středním školním věku (tj. 9–10 let) se kamarádství přesouvá z roviny egocentrismu do roviny sociocentrismu. V tomto období již u dětí není kladen největší důraz jen na sdílení aktivit, ale i na vzájemnou pomoc a solidaritu. Děti zde cítí vzájemnou sympatii, blízkost a porozumění. Narůstá potřeba vědomí, že kamarád v případě potřeby pomůže, vyslechne, nezradí a udrží tajemství. Ve středním školním věku děti vytvářejí větší či menší skupinky, které často vydrží až po dobu několika měsíců. Dívčí skupinky se od chlapeckých skupinek liší, chlapecké jsou více otevřené, může do nich vstoupit kdokoliv, kdo splňuje určité podmínky. Nechtějí se od sebe v ničem odlišovat, proto velkou roli zde hraje faktor stejnosti neboli konformity.

Po desátém roku věku mají děti tendenci začít chování svých kamarádů i vrstevníků hodnotit a zároveň i usměrňovat, nechovají-li se ostatní děti podle obecně uznávaných norem. Až do 11 let narůstá preference kontaktu s kamarádem stejného pohlaví, která se může projevovat i negativním odmítáním kontaktu s dětmi opačného pohlaví.

V dospívání přátelské vztahy rozvíjejí a posilují různé sociální dovednosti, bývají mnohem komplexnější, než v nižších vývojových fázích. Více než v menším věku se s kamarádem nesdílejí jen příjemné zážitky, ale i osobní problémy, např. doma či ve škole. Spoléhá se na to, že dobrý přítel pomůže, nezradí, nevysmívá se a je především oporou. Důležité je společné rozhodování a trávení volného času. Přátelství v dospívání se vyznačuje altruismem, často se dospívající pro svého kamaráda vzdává něčeho pro něj důležitého. Kamarádi se vzájemně ovlivňují, přispívají k osobní vyrovnanosti, posilují sebevědomí a sebejistotu daného jedince.

3.4.2 Spolužák a vrstevnická skupina

Pokud rodina dítěti dává dostatečné zázemí a jistotu, umožňuje mu, aby se kromě školní docházky soustředilo na vztahy s vrstevníky. Jak také píše Vágnerová *„potřeba kontaktu a přijetí vrstevnickou skupinou je jednou z nejvýznamnějších potřeb dětí školního věku.“*

V období školní docházky má na dítě vrstevnická skupina významný socializační vliv. Pro dítě se vrstevnická skupina postupem času stává významným sociálním teritoriím, k němuž se vnitřně přičleňuje. Tato identifikace s vrstevnickou skupinou se dá považovat za důležitý vývojový mezník. Signalizuje totiž počátek procesu odpoutávání se ze závislosti na rodičích a je jedním z projevů rozvoje dětské osobnosti.

Aby se dítě stalo členem skupiny a ostatní ho respektovali, musí přijmout určitá pravidla, které ve skupině platí. Jakou roli dítě ve skupině zaujme, závisí na jeho aktivitě a na tom, co skupina preferuje. Tyto role se rozdělují dle oblíbenosti a mohou být vysoce ceněné, ale i podřadné a přehlížené. Děti, které mají dobré školní výsledky, mívají obvykle i dobré postavení ve skupině a více přátel. Odráží se zde úroveň jejich kompetencí a osobnostních

vlastností. Počet přátel, sociální status dítěte a úspěch ve školních pracích má tedy význačný vliv na rozvoj uspokojivého sebehodnocení. Výjimkou však nejsou ani ty děti, jejichž dobré a nadprůměrné školní výsledky bývají u ostatních dětí v kolektivu zdrojem posměšků, provokací, vulgarit a šikanujícího chování.

Vrstevníci dítěti uspokojují mnohé potřeby, mezi něž patří např. emoční opora v různých obtížných životních situacích, kdy vrstevník umožňuje dítěti sdělit a sdílet s ním různé problémy, které se neodváží nebo nechce řešit s dospělými. Dále mezi potřeby patří potřeba učení, při níž se dítě od vrstevníků učí jiným způsobům chování, než jaké zná od dospělých. Vztahy mezi vrstevníky jsou vyrovnanější, interakce s vrstevníky má důležitý význam pro rozvoj poznávacích procesů. Děti, jež vyrůstají v rovnocenných vztazích se svými vrstevníky, snáze regulují dětské poznávací strategie a pohled vrstevníka je mu bližší, neboť sdělení dospělého člověka dítě často vnímá jako nadřazenou autoritativní intervenci. Poslední potřebou, jež stojí za zmínku, je potřeba sebeuplatnění, která se snáze uspokojuje ve vrstevnické skupině, než mezi dospělými. Je to z důvodu, že vrstevníci představují rovnocennou referenční skupinu a častěji se sami vzájemně motivují k výkonu, ovšem jsou zaměřeni na jiné schopnosti a dovednosti, než na ty, na které se zaměřují rodiče a dospělí kolem dítěte.

Děti se ve skupině učí vzájemné spolupráci a ohledu na druhé, sebeovládání, ale i různým sociálním dovednostem jako je komunikace, kooperace, soupeření, prosazení a touhu něčím imponovat, ale zároveň i poskytnutí pomoci a podpory. S rostoucím věkem se více vyhraňuje specifický způsob komunikace. Slovník dětí a mládeže podléhá tomu, v jaké společnosti a geografické oblasti dítě vyrůstá, proto se dá říci, že má relativně krátkou trvanlivost a často se mění. Více než jiná slova u dětí převládá slang, zjednodušený projev, citoslovce, přezdívky a zkratky. Pokud chceme s dětmi a mladými udržet krok, je nutné se naladit na jejich styl řeči, přiblížit se jim skrze něj a přesto „zůstat svůj“ tak, aby nás a naše sdělení děti nepovažovaly za směšné.

3.4.3 Partner¹²

V období dospívání se začíná experimentovat s partnerskými vztahy, často původně založené na zvědavosti. Psychické dospívání je spojené s tělesným dospíváním a s ním souvisejícím rozvojem erotických pocitů. Do nedávna odmítané opačné pohlaví jedince náhle začne přitahovat. Při prvních láskách zažívá jedinec rozmanitou škálu pocitů a podnětů. Přitažlivost, která je v období dospívání založená především na atraktivitě zevnějšku či chování, podbízí jedince k navázání bližších kontaktů, následné dosáhnutí schůzky a tím jistotu mít „chození“ potvrzené.

Různorodé prožitky během zájmu o opačné pohlaví mohou mít charakter zamilovanosti, objevují se emoční výkyvy, střídají se pocity euforie a trapnosti. Dále se objevují rozpaky, pochybnosti, úzkosti, žárlivost i potřeba blízkosti objektu našeho zájmu a vysoké mínění o námi milované bytosti. První schůzky mají často charakter povídání si, návštěvy různých akcí, procházky, držení se za ruku a platonické erotické aktivity - jako je

¹² Viz. Vágnerová, M.: *Vývojová psychologie*, Praha 2005

zkoušení doteků a líbání, vzácněji petting, obvykle přes oblečení. První důvěrnější projevy jsou očekávané nejdéle na druhé schůzce.

Někdy motivace k navázání vztahu nemusí pramenit z vnitřních potřeb dospívajícího, ale může být výsledkem tlaku vrstevnických norem. Z tohoto důvodu si někdy snaží za každou cenu najít někoho i ti, kteří ve skutečnosti o navazování intimnějších vztahů a chození zatím příliš nestojí. Mohou se díky tomu obávat výsměchu a provokace. Ze svého okolí vnímají pocit osamocení, kdy všichni v jejich okolí mají kluka/holku, jen oni pořád ne. Toto může mít za následek demonstrativní vymyšlení nereálně existujících partnerů, či zážitků.

Velký počet dospívajících lásek má charakter experimentování, a proto příliš dlouho nevydrží. Dospívající často nejsou pro dlouhodobý vztah dostatečně zralí, neboť trvalý vztah zavazuje člověka k určité zodpovědnosti. Rozchod dospívající prožívají jako trauma, ačkoliv po nějakém čase po rozchodu jsou schopni objektivně posoudit, že jim vztah, včetně jeho ukončení, přinesl užitečnou zkušenost.

3.5 Odborník

3.5.1 Preventista / pracovník primární prevence

Dle Strategie primární prevence rizikového chování MŠMT¹³ pro rok 2013-2018 jsou pracovníci v primární prevenci rizikového chování vzdělaní a kvalifikovaní pracovníci a jsou vybaveni odpovídajícími znalostmi, dovednostmi a způsobilostmi podle úrovně, kterou v primární prevenci zajišťují. Může tak jít o ředitele škol, školní metodiky prevence, výchovné poradce, ale též např. o učitele etické výchovy, učitele výchovy k občanství a ke zdraví atp.

Mimo školu jsou to pracovníci z dalších subjektů a institucí, které ve školském prostředí primární prevenci realizují. Pro účely této metodiky vnímáme preventistu / pracovníka primární prevence jako zaměstnance organizace vykonávající specifickou prevenci rizikového chování v prostorách školy, s vedením školy, metodikem prevence, výchovným poradcem a dalšími pedagogickými pracovníky úzce spolupracuje.

Od r. 2014 existuje povinnost certifikace programů primární prevence, která klade nároky na organizaci i její zaměstnance v podobě splnění standardů odborné způsobilosti. Pracovník tak musí splňovat nároky kladené na vzdělání pro pracovníky v primární prevenci rizikového chování či užívání návykových látek ve školství. Je odborníkem ve svém oboru a umí srozumitelně předávat informace.

3.5.2 Sociální pracovník / krizový intervent¹⁴

Sociální pracovník s výcvikem v krizové intervenci je ten, kdo splňuje svým vzděláním požadavky zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, na vzdělávání sociálních

¹³ Viz. <http://www.msmt.cz/file/28077>

¹⁴ Informace týkající se popisu speciálního pracovníka/krizového intervenanta jsou čerpány z bakalářské práce: Kaletová, V.: Kvalita vztahu mezi pracovníkem a dítětem při krizové intervenci, Plzeň 2010

pracovníků. Navíc absolvuje specifické vzdělávání důležité pro krizového intervenanta. Tento pracovník většinou poskytuje služby odborné krizové pomoci v zařízení sociálních služeb, které má službu krizové pomoci registrovanou příslušným krajským úřadem. Krizová pomoc může být poskytována ambulantní formou v prostorách zařízení, příp. terénní formou na ulicích, ale i ve školách apod.

Krizová intervence, kterou se krizový intervenant učí používat v rámci akreditovaného výcviku, je nástroj pro komunikaci s klientem a má svá specifika. Avšak tím nejúčinnějším nástrojem, který krizový intervenant má, je on sám, resp. jeho osobnost, která mu pomáhá zvládat všechny náročné situace, které sebou komunikace s klientem přináší. Krizový intervenant by měl dokonale znát sám sebe a měl by být ochoten na sobě dál pracovat.

Krizový intervenant musí mít určité dovednosti pro to, aby například s klientem navázal důvěru, vytvořil vztah a udržel ho po takovou dobu, jak to bude potřeba. Krizový intervenant by měl být vůči klientovi otevřený, mluvit s ním o tom, co se děje a bude dít, musí ho umět podpořit, pomáhat mu, aby nejlépe on sám našel cesty k řešení jeho situace. Přestože se liší komunikace s dospělým člověkem a dítětem, dovednosti krizového intervenanta zůstávají stejné.

Doporučení pro práci krizového intervenanta s dítětem vycházejí víceméně z pravidel vhodné komunikace. Důležité je minimalizovat pocit nadřazenosti, který může vyplývat ze vztahu dospělý-dítě, odborník-dítě, např. snížením se na výšku dítěte tak, aby rozhovor probíhal z očí do očí. Nutné je přizpůsobit verbální i neverbální komunikaci tak, aby byla v souladu, odpovídala věku a rozumovým schopnostem dítěte a dítě bylo schopno obsahu sdělení porozumět.

Stejně jako všichni i krizový intervenant může prožívat krize. Velkou krizí, která je spojená s jeho prací se nazývá syndrom vyhoření. Jedná se o ztrátu pracovní motivace i zájmu o klienta. Syndrom vyhoření může začínat pozvolna, takřka bez povšimnutí nebo naopak náhle, pokud nadšený krizový intervenant ztratí iluze o práci či o světě díky realitě a příběhům, se kterými se ve své práci setkává. Proto je důležité, aby o pracovníka bylo dobře pečováno. Takovou péčí jsou například supervize či vlastní terapeutická sezení, při kterých bude moci krizový intervenant probírat s dalším odborníkem témata týkající se jeho práce.

3.5.3 Pracovník OSPOD

Pracovník orgánu sociálně právní ochrany dětí. Řídí se zákonem č. 359/1999 Sb., o sociálně právní ochraně dětí, a do jeho agendy spadají děti, na které se sociálně právní ochrana zaměřuje. Tyto děti jsou přesně definovány zákonem. V případě, kdy se v rodině vyskytuje dítě spadající do této kategorie, má ji pracovník OSPOD dle příslušného trvalého bydliště ve své evidenci. Má vůči této rodině povinnosti vyplývající ze zákona (např. kontrolní dohled), zároveň však může sám, příp. zprostředkovaně, nabízet a poskytovat rodině podporu pro zlepšení podmínek a minimalizaci negativního dopadu situace na dítě a potažmo všechny členy rodiny. Z pohledu poskytování odborných sociálních služeb je důležité, aby v případě, kdy rodina řeší svou obtížnou životní situaci je pod dohledem pracovníka OSPOD, spolupracovali pracovníci poskytující sociální službu s tímto pracovníkem a hledali jednotné postupy pro podporu rodiny, pro plánování kroků ke zlepšení situace rodiny a tím i ohroženého dítěte.

Pracovník OSPOD hraje svou důležitou roli v situaci, kdy odborné krizové služby vyhledá samo dítě v ohrožení života či zdraví. Pracovníci krizového centra jsou pak povinni spolupracovat s tímto pracovníkem při zajištění bezpečí dítěte.

3.5.4 Lékař

Pro potřeby této metodiky vnímáme jako velmi důležité pediatry – lékaře pro děti a dorost, praktické lékaře, ale též lékaře odborné – např. gynekology, chirurgická oddělení v nemocnicích, ale též porodnice a neonatologická oddělení apod. Tito odborníci hrají velkou roli při vyhledávání ohrožených dětí, neboť každodenně přicházejí do styku s dětmi a jejich rodiči. Oni jsou ti, kteří evidují, zda rodiče dodržují státem předepsané lékařské prohlídky svých dětí, pravidelná očkování, zároveň jsou však často prvními, kdo mohou odhalit týrání či zanedbávání dětí, obtížnou situaci, ve které se rodina ocitla. Mohou být zprostředkovateli odborných sociálních služeb, které rodině mohou poskytnout včasnou a důležitou podporu.

Jejich úkol je při poskytování odborných sociálních služeb v tom, že mohou být vyzváni ke spolupráci při jednotném postupu poskytování podpory ohroženému dítěti a jeho rodině, zároveň mohou být důležitými odborníky při předávání kompetencí rodičům např. v péči o zdravotně postižené dítě apod. V neposlední řadě jsou důležitými konzultanty zdravotní problematiky i pro samotné sociální pracovníky.

3.5.5 Jiní odborníci

Do skupiny jiných odborníků můžeme zařadit psychology, psychoterapeuty či psychiatry, ale též pracovníky pedagogicko-psychologických poraden, středisek výchovné péče, domů dětí a mládeže, pracovníky dalších sociálních služeb a zařízení atd. Informovanost těchto odborníků v oblasti existence odborné krizové pomoci o možnosti jejího využití v příslušné lokalitě může přispět například k včasnému odkázání jedince v obtížné situaci do krizového centra. Pravdou je, že k většině odborníků či do odborných zařízení je zapotřebí se objednávat a objednávací doba trvá někdy 2 i 3 měsíce. Většina krizových center však nabízí služby buď nepřetržitě, nebo alespoň každý den ve stanovených provozních hodinách a využít je lze i bez objednání.

4. Škola

Školní prostředí je považováno za přirozené sociální prostředí dětí školou povinných. Jak by ne, vždyť v něm v pracovních dnech tráví průměrně téměř polovinu svého aktivního dne. Postupně se škola a spolužáci stávají místem, které dítě důvěrně zná, je pro něho více méně bezpečné. Vytváří se v něm první kamarádské vztahy, první lásky. Škola dává prostor k uvědomování si sama sebe, učí dítě orientovat se ve skupině, uznávat autoritu, vnímat povinnosti. Dítě získává možnost patřit do třídy, do ročníku či do širší komunity, kterou škola nabízí. Postupně dítě poznává více své spolužáky, učitele, naopak učitelé se seznamují s dětmi a jejich rodinami.

Z hlediska tématu ohrožených dětí je škola místem, kde může dojít k včasnému odhalení toho, že se dítě ocitá v nepříjemné, nepohodové situaci. Vnímavý pedagogický pracovník si může všimnout změn v chování dítěte či v jeho školních výsledcích, které mohou být signálem vznikajícího či již prohlubujícího se ohrožení. Učitel je často první osobou, s kterou dítě o své problémové situaci hovoří. To samozřejmě klade vysoké nároky na první bezpečnou reakci směrem k dítěti, objektivní posouzení celé záležitosti, vyhodnocení své role v ní a navržení vhodné podpory. Je nutné okamžitě o rozhovoru s dítětem informovat rodiče nebo charakter výpovědi dítěte spíše naznačuje, že by se tím situace dítěte ještě zhoršila? V některých případech je třeba jednat neprodleně, ale obezřetně.

Naštěstí v této chvíli nemusí učitel zůstat sám. V řadě škol funguje tzv. školní poradenské pracoviště, které navazuje na podporu pedagogicko-psychologických poraden či speciálních center. Možností je pro něj spolupráce s organizací realizující ve škole programy primární prevence či využití návazných sociálních služeb, které v lokalitě školy působí. Je důležité, aby znal možnosti podpory pro sebe i pro děti či jejich rodinu v případech, kdy ohrožení dítěte spadá do oblasti sociálně právní ochrany dětí, pak musí znát i své povinnosti. Ve chvíli podpory ohroženého dítěte je velmi důležité, aby nezůstal s dítětem a jeho tíživou situací „sám“, ale dokázal přizvat ke spolupráci další odborníky, se kterými bude plánovat a realizovat další konkrétní kroky.

4.1 Školní poradenské pracoviště

Existence poradenských služeb ve školství se řídí vyhláškou MŠMT č. 116/2011 Sb., kterou se mění vyhláška č. 72/2005 Sb., o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních.¹⁵ Poradenské pracoviště v českých školách tvoří většinou vedení školy, metodik prevence a výchovný poradce. Na některých školách ho může doplnit speciální pedagog či školní psycholog.

Poradenské služby ve školách se zaměřují především na prevenci školní neúspěšnosti, primární prevenci rizikového chování, kariérové poradenství, na integraci a vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami, péči o vzdělávání nadaných žáků a žáků s neprospěchem a metodickou podporu učitelů při aplikaci psychologických a speciálně pedagogických poznatků a dovedností do vzdělávací činnosti školy.

Ne vždy je možné pro školu zajistit plné odborné obsazení. Většinou pro to chybí dostatek finančních prostředků. (Z průzkumu, který Diakonie Západ realizovala na jaře roku 2012, vyplynulo, že pouze 17 % škol využívá služeb školního psychologa.) Situaci neulehčuje ani to, že jsou poradenští pracovníci v našich školách zároveň učiteli odborných předmětů či dokonce třídními učiteli, tj. téměř na celý úvazek pracují jako učitelé odborného předmětu a na samotnou poradenskou činnost jim zbývá jen málo času.

Nejbližšími spolupracujícími organizacemi jsou pro pedagogické pracovníky Školská poradenská pracoviště. Konkrétně se většinou jedná o pedagogicko-psychologické poradny a speciálně-pedagogická centra.

¹⁵ www.msmt.cz/dokumenty/vyhlasky-ke-skolskemu-zakonu; <http://aplikace.msmt.cz/PDF/MSMT14072005.PDF>

4.2 Minimální preventivní program školy¹⁶

Minimální preventivní program rizikového chování (MPP) je krátkodobý či dlouhodobější program, který každá škola zpracovává samostatně. Tento dokument se stává součástí výchovně vzdělávacího programu školy. Odráží specifika lokality, ve které se škola nachází, bere v úvahu kulturní, sociální okolnosti i strukturu školy, včetně specifické populace jak přímo v ní, tak v jejím okolí. Vždy vychází z aktuální situace na škole i s ohledem na časové, personální a finanční možnosti.

MPP vypracovává školní metodik prevence v úzké spolupráci s ostatními pedagogickými pracovníky za podpory vedení školy. Metodik prevence také zodpovídá za koordinaci a realizaci MMP.

MPP se zaměřuje na výchovu žáků ke zdravému životnímu stylu, na jejich osobnostní a sociální rozvoj a rozvoj jejich sociálně komunikativních dovedností. Jeho součástí jsou též specifické intervence, které pomáhají žákům osvojit si takové kompetence (znalosti, dovednosti), které efektivně snižují riziko výskytu, případně rozvoje konkrétních forem rizikového chování. Program má zvyšovat schopnosti žáků tak, aby dokázali činit informovaná a zodpovědná rozhodnutí.

4.3 Vymezení pojmu primární prevence rizikového chování

Národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže¹⁷ MŠMT na období 2013-2018 definuje pojem prevence následovně: „*Pojmem **prevence** rozumíme všechna opatření směřující k předcházení a minimalizaci jevů spojených s rizikovým chováním a jeho důsledky. Prevencí může být jakýkoliv typ výchovné, vzdělávací, zdravotní, sociální či jiné intervence směřující k předcházení výskytu rizikového chování, zamezující jeho další progresi, zmírňující již existující formy a projevy rizikového chování nebo pomáhající řešit jeho důsledky.*“ Základním principem primární prevence rizikového chování (dále jen PPRCH) je výchova k předcházení a minimalizaci rizikových projevů chování, ke zdravému životnímu stylu, k rozvoji pozitivního sociálního chování a rozvoji psychosociálních dovedností a zvládnání zátěžových situací osobnosti. PPRCH se zabývá prevencí v jednotlivých oblastech rizikového chování s cílem zabránit jejich výskytu nebo co nejvíce omezit škody působené jejich výskytem mezi žáky.

Rozlišujeme:¹⁸

- nespecifickou primární prevenci – veškeré aktivity podporující zdravý životní styl a osvojování pozitivního sociálního chování prostřednictvím smysluplného trávení volného času,
- specifickou primární prevenci – aktivity a programy, které jsou zaměřeny specificky na předcházení a omezování výskytu jednotlivých forem rizikového chování žáků.

¹⁶ <http://www.pppjicin.cz/dokumenty/Minimalni-preventivni-program.pdf>

¹⁷ <http://www.msmt.cz/file/28077>

¹⁸ <http://www.prevence-info.cz/p-prevence>

Základní charakteristikou efektivní specifické PPRCH je dle výše zmiňované Strategie „*dlouhodobá a kontinuální práce s dětmi a mládeží, která je prováděna v menších skupinách a za aktivní účasti cílové skupiny.*“ Následně ji dělí podle cílové skupiny, intenzity programu, podle zvolených prostředků a nástrojů, které využívá a na jaké úrovni zapojuje cílovou skupinu, do následujících tří úrovní:

- **všeobecná primární prevence** – se zaměřuje na běžnou populaci dětí a mládeže, zohledňuje pouze věková kritéria. Jedná se většinou o programy pro větší počet účastníků (obvykle třída, skupiny do 30 účastníků),
- **selektivní primární prevence** – se zaměřuje na skupiny osob, u kterých jsou ve zvýšené míře přítomny rizikové faktory pro vznik a vývoj různých forem rizikového chování a jsou většinou více ohrožené než jiné skupiny populace. Pracuje se zde s menšími skupinami, případně i jednotlivci,
- **indikovaná primární prevence** – je zaměřena na jedince, u kterých se již vyskytly projevy rizikového chování. Jedná se o práci s populací s výrazně zvýšeným rizikem výskytu či počínajících projevů rizikového chování. Jedná se zejména o individuální práci s klientem.

4.4 Prevence rizikového chování žáků jako součást školního vzdělávacího programu

Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních, č. j. 21291/2010-28 z 11. 1. 2012¹⁹ doporučuje, aby byla tato tematika začleněna do školních vzdělávacích programů. Prevence rizikového chování by se měla stát přirozenou součástí školních osnov a výuky jednotlivých předmětů a neměla by být brána jako nadstandardní aktivita. Měla by být prováděna komplexně, tj. ve všech oblastech školního prostředí a života, jichž se dotýká. MŠMT v tomto doporučení vymezuje následující oblasti:

- a) psychosociální dovednosti (soběstačnost, autonomie, důstojnost, seberealizace, spokojenost v rodinných, přátelských a dalších mezilidských vztazích, sociální a kulturní integrovanost, tvořivost, schopnost milovat, pracovat a žít v souladu s rozmanitou kulturou a světem),
- b) existence (péče o sebe, o svůj zevnějšek, volba mezi zdravým a nezdravým způsobem života, vlastní nezávislost a představa o své budoucnosti, víra ve vlastní budoucnost, v to, že život má smysl),
- c) sounáležitost (vnímání sebe sama jako součásti životního prostředí a Země, pocit bezpečí ve škole, ve městě, uvědomění si vlastní hodnoty, kamarádství, umět se o sebe postarat a přijímat zdravotní/sociální pomoc a služby),
- d) adaptabilita (dávat pozor na sebe a svůj zevnějšek, účast na sportovních a rekreačních aktivitách, setkávání se s lidmi a trávení volného času, volba profese či zaměstnání, schopnost řešit své problémy, právní povědomí).

¹⁹ Viz. <http://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-pokyny>

Tyto hlavní oblasti poté školy individuálně rozpracovávají ve svých minimálních preventivních programech, zapojují je do učebních osnov většinou v návaznosti na předmět společenských věd.

4.4.1 Znalostní kompetence žáků v oblasti prevence rizikového chování

Dle **Školního preventivního programu pro mateřské a základní školy a školská zařízení**²⁰ patří mezi základní kompetence v oblasti podpory zdraví a zdravého životního stylu:

- **zvyšování sociální kompetence** – rozvíjení sociálních dovedností, které napomáhají efektivní orientaci v sociálních vztazích, odpovědnosti za chování a uvědomění si důsledků jednání,
- **posilování komunikačních dovedností** – zvyšování schopnosti řešit problémy, konflikty, adekvátní reakce na stres, neúspěch, kritiku,
- **vytváření pozitivního sociálního klimatu** – pocitu důvěry, bez nadměrného tlaku na výkon zařazení do skupiny, práce ve skupině vrstevníků, vytvoření atmosféry pohody a klidu, bez strachu a nejistoty,
- **formování postojů ke společensky akceptovaným hodnotám** – pěstování právního vědomí, mravních a morálních hodnot, humanistických postojů apod.

Z hlediska věku pak znalostní kompetence rozděluje takto:

1. – 3. ročník

- žáci dokážou pojmenovat zdravotní rizika spojená s kouřením, pitím alkoholu, užíváním drog, zneužíváním léků,
- znají jednoduché způsoby odmítání návykových látek,
- znají hodnotu zdraví a nevýhody špatného zdravotního stavu,
- mají vědomosti jak udržovat zdraví a o zdravém životním stylu,
- mají právní povědomí v oblasti rizikového chování.

3. – 5. ročník

- žáci mají povědomí o zdraví jako základní lidské hodnotě,
- znají činnosti, které jsou vhodné z hlediska zdraví zařadit do denního režimu, osvojují si zdravý životní styl,
- podrobně znají zdravotní a sociální rizika návykových látek a argumenty ve prospěch zdraví,
- znají zákony omezující kouření, požívání alkoholu a zákony týkající se užívání a šíření drog,
- umí komunikovat se službami poskytujícími poradenskou pomoc,
- umí pojmenovat základní mezilidské vztahy,
- umí rozpoznat projevy lidské nesnášenlivosti,
- ví na koho se obrátit v případě, že někdo ohrožuje nebo poškozuje jeho práva,

²⁰ Viz. http://www.prevko.cz/_data/afm-uploads/prevence.doc

- mají povědomost o tom, že každé jednání, které ohrožuje práva druhých (šikana, násilí, zastrašování aj.), je protiprávní,
- znají základní způsoby odmítání návykových látek ve styku s vrstevníky.

6. – 9. ročník

- žáci znají význam harmonických mezilidských vztahů pro zdravý životní styl a zdraví,
- respektují odlišné názory či zájmy lidí a odlišné způsoby jejich chování a myšlení, jsou tolerantní k menšinám,
- znají a uplatňují vhodné způsoby řešení neshod se spolužáky, spory řeší nenásilným způsobem,
- znají vhodné způsoby chování a komunikace v různých životních situacích,
- umí spolupracovat ve skupině a přebírat zodpovědnost za společné úkoly,
- znají významné dokumenty upravující lidská práva a sociálně právní ochranu dětí,
- znají činnost důležitých orgánů právní ochrany občanů,
- uvědomují si podstatu protiprávního jednání a právní odpovědnost za případné protiprávní činy,
- umí chápat zdraví ve smyslu holistickém, ve složce fyzické, duchovní, sociální,
- umí zhodnotit vhodné a nevhodné zdravotní návyky,
- umí vysvětlit své konkrétní postoje a chování z pohledu zdraví,
- ví, co je podstatou zdravého životního stylu a snaží se o jeho realizaci,
- znají pozitivní vliv aktivního pohybu, relaxace, duševní hygieny,
- ví, že zneužívání dítěte je trestné,
- umí diskutovat o rizicích zneužívání drog, orientují se v trestně právní problematice návykových látek,
- ví, kde hledat odbornou pomoc, v případě potřeby ji dovedou využít,
- bezpečně zvládají účelné modely chování v krizových situacích (šikanování, týrání, sexuální zneužívání apod.) a správně se rozhodují v situacích vlastního nebo cizího ohrožení,
- dokážou komunikovat se specializovanými službami (linky důvěry, krizová centra),
- odmítají projevy brutality a násilí zprostředkované médii a umí o nich diskutovat.

Znalostní kompetence **žáků středních škol** vycházejí z výše uvedených oblastí, navazují na školy základní a své znalosti a dovednosti v těchto oblastech doplňují a prohlubují dle požadavků konkrétní školy.

5. Sociální služby

Základní legislativní rámec pro sociální služby tvoří zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách. V § 3 tohoto zákona²¹ jsou sociální služby vymezeny jako „*činnosti či soubor činností zajišťujících pomoc a podporu osobám za účelem sociálního začlenění nebo prevence sociálního vyloučení.*“ Sociální služby dle tohoto zákona zahrnují sociální poradenství, služby sociální péče a služby sociální prevence. Pro poskytovatele služeb platí povinnost registrace sociálních služeb, též podle zákona č. 108/2006 Sb.

²¹ Viz. <http://www.podnikatel.cz/zakony/zakon-o-socialnich-sluzbach/uplne/>

S ohledem na téma této metodiky se zaměříme v dalším popisu pouze na služby sociální prevence. Dle § 53 zákona napomáhají tyto služby „zabránit sociálnímu vyloučení osob, které jsou tímto ohroženy pro krizovou sociální situaci, životní návyky a způsob života vedoucí ke konfliktu se společností, sociálně znevýhodňující prostředí a ohrožení práv a oprávněných zájmů trestnou činností jiné fyzické osoby. Cílem služeb sociální prevence je napomáhat osobám k překonání jejich nepříznivé sociální situace a chránit společnost před vznikem a šířením nežádoucích společenských jevů.“

Služby sociální prevence jsou ze zákona poskytovány bezplatně. Některé z nich mohou být poskytovány i anonymně. Jednotlivé druhy služeb a činnosti, které jsou v jejich rámci poskytovány, vymezuje již jmenovaný zákon o sociálních službách a také jeho prováděcí vyhláška č. 505/2006 Sb. V souvislosti s tématem této metodiky budou dále zmíněny pouze služby sociální prevence, jejichž cílovou skupinou jsou ohrožené děti a jejich rodiny a které v návaznosti na východiska této metodiky s ohledem na projekt Archa - Vylodění poskytuje také Diakonie Západ – tedy konkrétně: krizová pomoc, nízkoprahová zařízení pro děti a mládež a sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi.

5.1 Krizová pomoc

Krizová pomoc je dle § 60 zákona č. 108/2006 Sb. definována jako „terénní, ambulantní nebo pobytová služby na přechodnou dobu poskytovaná osobám, které se nacházejí v ohrožení zdraví nebo života, kdy přechodně nemohou řešit svoji nepříznivou sociální situaci vlastními silami.“

Služba pak poskytuje tyto základní činnosti v rozsahu úkonů definovaných prováděcí vyhláškou:

- a) poskytování ubytování, jde-li o pobytovou formu služby:
 - ubytování na omezenou dobu zpravidla nepřesahující 7 dní,
 - úklid, praní a drobné opravy ložního a osobního prádla a ošacení, žehlení,
- b) poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy, jde-li o pobytovou formu služby:
 - zajištění celodenní stravy odpovídající věku, zásadám racionální výživy a potřebám dietního stravování,
- c) sociálně terapeutické činnosti:
 - krizová intervence a další socioterapeutické činnosti, jejichž poskytování vede k překonání krizového stavu a zahájení následného terapeutického procesu,
- d) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí: (informační servis, základní sociální poradenství, doprovod...):
 - pomoc při komunikaci vedoucí k uplatňování práv a oprávněných zájmů,
 - pomoc při vyřizování běžných záležitostí.

Vodáčková²² definuje **krizovou pomoc** jako „komplex služeb, které odpovídají na klientův prožitek vlastní životní situace, již vnímá jako neodkladnou a naléhavou a ve stavu nouze ji není schopen řešit vlastními silami a z vlastních zdrojů. Jejím cílem je poskytnout

²² Vodáčková, D. a kol.: *Krizová intervence*, Portál, Praha 2003.

*klientovi bezpečí, podporu, naději a vedení, aby pocítil úlevu, aby se zvýšila jeho schopnost situaci zvládat...“ Odborná metoda práce s klientem v krizové situaci se nazývá **krizová intervence**. Jejím úkolem je „zpřehlednit a strukturovat klientovo prožívání a zastavit ohrožující či jiné kontraproduktivní tendence v chování. Krizový pracovník klienta podporuje v jeho kompetenci řešit problém tak, aby dokázal aktivně a konstruktivně zapojit své vlastní síly a schopnosti...“*

Klientem této služby se může stát jednotlivec jakéhokoliv věku (tedy i dítě a dospívající), může být zároveň v jeden okamžik poskytována také páru či celé rodině. Krizová situace má velmi individuální charakter, a proto i krizová pomoc je velmi individualizovaná.

Krizová pomoc může být poskytována ambulantní či terénní formou. Může mít charakter pobytové krizové pomoci či telefonické krizové linky. Je to služba anonymní, kdy klient nemusí sdělovat nic, co nechce – tedy ani své jméno či bydliště. Může se odehrát v průběhu jedné či několika konzultací. Ve většině případů na ni navazuje další péče o klienta, ať už v podobě zdravotní péče či dalších např. sociálních služeb.

5.2 Nízkoprahová zařízení pro děti a mládež

Dle § 62 poskytují nízkoprahová zařízení pro děti a mládež (NZDM) „ambulantní, popřípadě terénní služby dětem ve věku od 6 do 26 let ohroženým společensky nežádoucími jevy. Cílem služby je zlepšit kvalitu jejich života předcházením nebo snížením sociálních a zdravotních rizik souvisejících se způsobem jejich života, umožnit jim lépe se orientovat v jejich sociálním prostředí a vytvářet podmínky k řešení jejich nepříznivé sociální situace. Služba může být poskytována osobám anonymně.“

Vyhláškou jsou pak doplněny jednotlivé činnosti a rozsah úkonů v nich realizovaných následovně:

- a) výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti:
 - zajištění podmínek pro společensky přijatelné volnočasové aktivity,
 - pracovní výchovná činnost s dětmi,
 - nácvik a upevňování motorických, psychických a sociálních schopností a dovedností,
 - zajištění podmínek pro přiměřené vzdělávání,
- b) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím:
 - aktivity umožňující lepší orientaci ve vztazích odehrávajících se ve společenském prostředí,
- c) sociálně terapeutické činnosti:
 - socioterapeutické činnosti, jejichž poskytování vede k rozvoji nebo udržení osobních a sociálních schopností a dovedností podporujících sociální začleňování osob,
- d) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí:
 - pomoc při vyřizování běžných záležitostí,
 - pomoc při obnovení nebo upevnění kontaktu s rodinou a pomoc a podpora při dalších aktivitách podporujících sociální začleňování osob.

Služby jsou určeny dětem a mládeži obvykle ve věku 6–26 let, které se ocitly v obtížné životní situaci nebo jsou jí ohroženy. Často se jedná o děti, které dávají přednost

neproduktivnímu trávení volného času mimo svoji rodinu a které nevyhledávají standardní formy institucionalizované pomoci a péče. Díky svému životnímu stylu se mohou dostávat do konfliktů, které ohrožují je samotné či jejich okolí.

Cílem sociální služby NZDM je zabezpečit těmto dětem podporu pro zvládnutí obtížných životních událostí a snížit sociální rizika, které vyplývají z jejich životního způsobu a rizikového chování. Klienti jsou podporováni v sociálním začleňování do skupiny vrstevníků, získávají nezbytnou psychickou, fyzickou, právní i sociální ochranu během pobytu v zařízení, mohou zde realizovat své osobní aktivity. Konkrétně jde o navázání a udržení kontaktu s ohroženým dítětem či dospívajícím, poskytování informací, odbornou pomoc a podporu a vytváření podmínek pro sociální začlenění a pozitivní změnu ve způsobu života.²³

5.3 Sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi

§ 65 zákona o sociálních službách vymezuje sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi jako „*terénní, popřípadě ambulantní služby poskytované rodině s dítětem, u kterého je jeho vývoj ohrožen v důsledku dopadů dlouhodobě krizové sociální situace, kterou rodiče nedokáží sami bez pomoci překonat, a u kterého existují další rizika ohrožení jeho vývoje.*“

Vyhláška pak činnosti a rozsah jejich úkonů popisuje takto:

- a) výchovné, vzdělávací a aktivizační činnosti:
 - pracovně výchovná činnost s dětmi,
 - pracovně výchovná činnost s dospělými, například podpora a nácvik rodičovského chování včetně vedení hospodaření a udržování domácnosti, podpora a nácvik sociálních kompetencí v jednání na úradech, školách, školských zařízeních; přitom alespoň 70 % těchto činností je zajišťováno formou terénní služby,
 - nácvik a upevňování motorických, psychických a sociálních schopností a dovedností dítěte,
 - zajištění podmínek a poskytnutí podpory pro přiměřené vzdělávání dětí,
 - zajištění podmínek pro společensky přijatelné volnočasové aktivity,
- b) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím: doprovázení dětí do školy, školského zařízení, k lékaři, na zájmové aktivity a doprovázení zpět,
- c) sociálně terapeutické činnosti: socioterapeutické činnosti, jejichž poskytování vede k rozvoji nebo udržení osobních a sociálních schopností a dovedností podporujících sociální začleňování osob,
- d) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí:
 - pomoc při vyřizování běžných záležitostí,
 - pomoc při obnovení nebo upevnění kontaktu s rodinou a pomoc a podpora při dalších aktivitách podporujících sociální začleňování osob.

Služby jsou určeny rodinám s dětmi od narození do 18 (resp. 26) let. Často se klienty stávají také rodiny, kde je dítě teprve očekáváno. Služby jsou poskytovány ambulantní formou v prostorách zařízení, ale též v přirozeném sociálním prostředí rodin, tedy v jejich

²³ Viz. http://www.streetwork.cz/images/download/Pojmoslovi_text.pdf

domácím prostředí. Terénní forma je vhodná především tehdy, kdy je součástí poskytované služby podpora při nácviku konkrétních aktivit vedení domácnosti či péče o dítě. Pracovníci, kteří se společně s rodinnými příslušníky zaměřují na rozvoj a zvyšování jejich kompetencí jak pro běžný život ve společnosti, tak především pro péči a výchovu dětí, se velkou měrou podílejí také na prevenci odebrání dětí z těchto rodin. Hlavním cílem poskytovaných služeb je zlepšit život dítěte v rodině, jeho úspěšnost ve vzdělávání, ale též hospodaření rodiny, preventivně působit v oblasti zadlužení či ztráty bydlení.

Služby jsou poskytovány diskrétně, dle přání klienta mohou být poskytovány i anonymně. Ve většině případů se však osvědčuje spolupráce s příslušným pracovníkem orgánu sociálně právní ochrany dětí (OSPOD). Podpora rodiny se plánuje v rámci individuálního plánu podpory rodiny společně tak, aby všechny zúčastněné subjekty spolupracovali efektivně a postupovali jednotně v zájmu dětí.

S ohledem na to, že se v rámci podpory rodin poskytovatelé sociálně aktivizačních služeb pro rodiny s dětmi často setkávají s případy dětí týraných a zanedbávaných, je vhodné, aby poskytovatelé sociálních služeb získali též **pověření k sociálně právní ochraně dětí**. Toto pověření vyplývá ze zákona č. 359/1999 Sb., o sociálně právní ochraně dětí, a vydává ho příslušný krajský úřad. Rozsah tohoto pověření může být nasměrován též do oblasti náhradní rodinné péče, kdy je pak organizace (pověřená osoba) oprávněna např. k uzavírání dohod o výkonu pěstounské péče a k doprovázení pěstounských rodin. V případě, kdy je organizace pověřena osobou, je pro ni spolupráce s pracovníky orgánů sociálně právní ochrany dětí ze zákona povinnou.

6. Multidisciplinární spolupráce²⁴

Základním metodickým nástrojem při poskytování péče či podpory v sociálních službách, ale také např. ve školství, je individuální plánování. V sociálních službách se plánuje proces poskytované služby, včetně základních i dílčích cílů, kterých chce klient prostřednictvím služby dosáhnout. Ve školství výchovní poradci vytvářejí ve spolupráci s pedagogicko-psychologickými poradnami individuální plány pro žáky s poruchami učení apod. Proces individuálního plánování vnímáme jako velmi přínosný, neboť umožňuje individuálně přistupovat ke každému klientovi, zapojuje ho do dění, které se ho týká, zvyšuje jeho autoritu a kompetence. Individuální plán i volba prostředků a způsobů jeho naplňování je vytvářen s ohledem na potřeby, hodnoty, možnosti i schopnosti klienta.²⁵

Individuální plánování lze velmi účinně uplatnit též při poskytování podpory ohroženým dětem či jejich rodinám. Ohrožení dítěte se může dotýkat mnoha oblastí a jeho řešení pak může spadat do kompetence řady odborníků a specialistů z různých profesí (pedagogičtí pracovníci, sociální pracovníci, psychologové, lékaři, pracovníci pedagogicko-psychologické poradny apod.). Pomoc dítěti pak tedy nutně znamená i systémovou spolupráci. O této problematice je napsána již řada publikací v oblasti sociálně právní ochrany dětí, je často využívána při plánování služeb klientům se zdravotním či sociálním

²⁴ <http://www.nadacesirius.cz/soubory/prilohy/Diakonie-metodika-multidisciplinari-spoluprace.pdf>

²⁵ Viz. *Standardy kvality sociálních služeb*, str. 76–77.

znevýhodněním. Věříme, že multidisciplinární spolupráce mezi jednotlivými resorty bude získávat na stále větším významu, a to i v prostředí škol a sociálních služeb.

Multidisciplinární spolupráce může probíhat na několika úrovních:

a) Základní úroveň – uvědomění si potřeby spolupráce

Základní úroveň je samozřejmě samotné zvyšování povědomí odborníků o nutnosti spolupráce, získání informací o dalších resortech. Jejím cílem je předat mezi odborníky v dané lokalitě základní informace o činnosti možných aktérů na poli spolupráce, včetně zákonných vymezení jejich činnosti, vytvořit funkční systém informovanosti těchto aktérů o problematice ohrožených dětí a jejich rodin, nastavit způsob průběžné komunikace a vzájemného informování o činnosti jednotlivých subjektů.

b) Obecná úroveň – nastavení konkrétní spolupráce

Na této úrovni již dochází k předávání konkrétnějších informací mezi profesionály, k vytváření vzájemné důvěry mezi nimi, poznání a tím také ke vzájemnému respektu. Cílem této úrovně spolupráce je vytvořit trvalou odbornou platformu pro teoretické vymezení zásad spolupráce v péči o ohrožené dítě a jeho rodinu v dané lokalitě, obecně vymezit témata a oblasti spolupráce a vytvořit nástroje efektivního řešení problematických společenských jevů, které ohrožují děti a mládež, včetně stanovení rolí a dílčích činností jednotlivých zainteresovaných subjektů. Na této úrovni je důležité vymezit zásady spolupráce, např. principy přístupu ke klientovi, způsob vedení dokumentace, zásady pro předávání informací, role jednotlivých aktérů apod.

c) Specifická úroveň – spolupráce ohledně podpory konkrétního dítěte a jeho rodiny

Zde se již jedná o převedení obecně definovaných principů do konkrétní praxe péče o ohrožené dítě a jeho rodinu. Iniciátorem této spolupráce může být pedagogický pracovník, stejně jako může dát podnět k prvnímu setkání i preventista či jiný sociální pracovník z neziskové organizace realizující ve škole primárně preventivní aktivity či poskytující dítěti a jeho rodině sociální služby. V případě, kdy problém dítěte spadá do sociálně právní ochrany dětí, je nutné informovat příslušného pracovníka OSPOD, který se pak sám stává iniciátorem prvního setkání. Cílem takového setkání je, aby se sešli odborníci zainteresovaní v případě ohroženého dítěte a jeho rodiny a společně hledali efektivní cesty k minimalizování či úplnému odstranění ohrožení.

Jedním z nástrojů spolupráce na této úrovni jsou tzv. případové konference, které jsou již celkem běžně využívány při poskytování sociálně právní ochrany dítěte, především z iniciativy pracovníků OSPOD. Předpokládáme, že setkání obdobná případovým konferencím mohou být vhodně využita i na půdě škol v případech, kdy je nutné podporu dítěti či celé jeho rodině společně dobře naplánovat a zkoordinovat. Ohrožení dítěte nemusí mít až charakter spadající do sociálně právní ochrany dítěte, tudíž není nezbytná účast příslušného pracovníka OSPOD. Účastnit se tohoto setkání pak může např. výchovný poradce školy, třídní učitel, pracovník z pedagogicko-psychologické poradny, preventista, sociální pracovník poskytující rodině sociální služby (SASRD, NZDM), rodiče a samotný žák.

Základním principem podobných setkání a tedy ustanovení multidisciplinárního týmu je zásada, že situace dítěte musí být dobře zmapována a spolupracující subjekty správně identifikovány. Setkání svolává a řídí jeden pracovník – např. preventista či třídní učitel –

v roli facilitátora. Setkání multidisciplinárních týmů jsou zvláště vhodná v případech, kdy je v zájmu ohroženého dítěte sebrat od různých partnerů spolupráce ucelené informace, společně plánovat další podporu zaměřenou na snižování ohrožení a koordinovat ji.

7. Oznamovací povinnost²⁶

Oznamovací povinnost škol a poskytovatelů sociálních služeb s pověřením k sociálně právní ochraně dětí při poskytování péče o ohrožené děti vychází jak z trestního zákona č.40/2009 Sb., tak i ze zákona č. 359/1999 Sb., o sociálně právní ochraně dětí. Poskytovatelé sociálních služeb, kteří nemají pověření k SPOD, se řídí jako všichni ostatní trestním zákonem a také povinnostmi vyplývajícími ze zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách.

7.1 Povinnost překazít a oznámit trestné činy uvedené v trestním zákoníku

Podle § 367 a § 368 zákona č. 40/2009 Sb., trestního zákona, má každý občan povinnost oznámit trestný čin, který se již stal, a zároveň povinnost zabránit (překazít) trestný čin, který je právě páčán či se připravuje. Zákon vyjmenovává skutkové podstaty, které je povinností překazít či oznámit. Mezi vyjmenované trestné činy, které chrání děti, patří:

- § 198 týrání svěřené osoby,
- § 185 znásilnění,
- § 187 pohlavní zneužití,
- § 193 zneužití dítěte k výrobě pornografie,
- § 140 vražda,
- § 141 zabití,
- § 283 nedovolená výroba a jiné nakládání s omamnými a psychotropními látkami a jedy.

V zákoně uvedených případech má tedy každý povinnost vyjmenované jednání buď překazít (každým jednáním, které v konkrétní situaci zabrání toto protiprávní jednání dokončit), anebo o něm bezodkladně informovat policejní orgán či státního zástupce. V případech, které v zákoně vyjmenované nejsou, ale závažně dítě ohrožují na zdraví či životě (např. některé druhy šikany), povinnost se zákona sice nevznikla, ale oznámit je to možné taktéž. Důležité je vzít v úvahu, že ohroženými osobami jsou v tomto případě nezletilé děti, které se často samy bránit nemohou a jsou odkázané na pomoc druhých.

²⁶ Viz. <http://www.pedagoginkluzi.cz/26-oznamovaci-povinnosti-skol-a-skolskych-zarizeni>

7.2 Povinnost oznamovat některé skutečnosti orgánu sociálně-právní ochrany dětí

7.2.1 Sociálně právní ochrana dětí

Legislativní rámec týkající se problematiky ohroženého dítěte je tvořen zákonem č. 359/1999 Sb., o sociálně právní ochraně dětí. Tento zákon²⁷ vymezuje tzv. sociálně právní ochranu dětí, kterou se rozumí zejména:

- a) ochrana práva dítěte na příznivý vývoj a řádnou výchovu,
- b) ochrana oprávněných zájmů dítěte, včetně ochrany jeho jmění,
- c) působení směřující k obnovení narušených funkcí rodiny,
- d) zabezpečení náhradního rodinného prostředí pro dítě, které nemůže být trvale nebo dočasně vychováváno ve vlastní rodině.

Sociálně právní ochrana se zaměřuje zejména na děti přesně vymezené § 6 zákona. Jedná se o děti:

- a) jejichž rodiče:
 - zemřeli,
 - neplní povinnosti plynoucí z rodičovské odpovědnosti nebo
 - nevykonávají či zneužívají práva plynoucí z rodičovské odpovědnosti;
- b) které byly svěřeny do výchovy jiné osoby odpovědné za výchovu dítěte, pokud tato osoba neplní povinnosti plynoucí ze svěřením dítěte do její výchovy;
- c) které vedou zahálčivý nebo nemravný život spočívající zejména v tom, že zanedbávají školní docházku, nepracují, i když nemají dostatečný zdroj obživy, požívají alkohol nebo návykové látky, jsou ohroženy závislostí, živí se prostitucí, spáchaly trestný čin nebo, jde-li o děti mladší než patnáct let, spáchaly čin, který by jinak byl trestným činem, opakovaně nebo soustavně páchají přestupky nebo jinak ohrožují občanské soužití;
- d) které se opakovaně dopouští útěků od rodičů nebo jiných fyzických nebo právnických osob odpovědných za výchovu dítěte;
- e) na kterých byl spáchán trestný čin ohrožující život, zdraví, svobodu, jejich lidskou důstojnost, mravní vývoj nebo jmění, nebo je podezření ze spáchání takového činu;
- f) které jsou na základě žádostí rodičů nebo jiných osob odpovědných za výchovu dítěte opakovaně umístovány do zařízení zajišťujících nepřetržitou péči o děti nebo jejich umístění v takových zařízeních trvá déle než 6 měsíců;
- g) které jsou ohrožovány násilím mezi rodiči nebo jinými osobami odpovědnými za výchovu dítěte, popřípadě násilím mezi dalšími fyzickými osobami;
- h) které jsou žadateli o udělení mezinárodní ochrany, azylanty nebo osobami požívajícími doplňkové ochrany, a které se na území České republiky nacházejí bez doprovodu rodičů nebo jiných osob odpovědných za jejich výchovu; pokud tyto skutečnosti trvají po takovou dobu nebo jsou takové intenzity, že nepříznivě ovlivňují vývoj dětí nebo jsou anebo mohou být příčinou nepříznivého vývoje dětí.

Dle § 4 tohoto zákona zajišťují sociálně-právní ochranu orgány sociálně-právní ochrany (krajské úřady, obecní úřady s rozšířenou působností, obecní úřady a újezdni úřady,

²⁷ <http://www.podnikatel.cz/zakony/zakon-o-socialne-pravni-ochrane-deti/uplne/>

ministerstvo, Úřad práce ČR) a dále obce v samostatné působnosti, kraje v samostatné působnosti, komise pro sociálně-právní ochranu dětí, další právnické a fyzické osoby, které k tomu mají pověření („pověřené osoba“). O vydání pověření rozhoduje krajský úřad. Rozsah sociálně právní ochrany u pověřených osob vymezuje § 48 odst. 2 tohoto zákona.

Pro účely této metodiky a vůbec pro oblast poskytování podpory ohroženým dětem je důležitý také § 8 tohoto zákona, který v odst. 1 hovoří o tom, že **dítě má právo požádat orgány sociálně-právní ochrany dětí, ... pověřené osoby, školy, školská zařízení a poskytovatele zdravotních služeb o pomoc při ochraně svého života a dalších svých práv. Tyto orgány, právnické a fyzické osoby a pověřené osoby jsou povinny poskytnout dítěti odpovídající pomoc. Dítě má právo požádat o pomoc i bez vědomí rodičů nebo jiných osob odpovědných za výchovu dítěte.** V dalších odstavcích pak vymezuje právo dítěte formulovat své názory i bez přítomnosti rodičů a uvádí, že „*vyjádření dítěte se při projednávání všech záležitostí týkajících se jeho osoby věnuje náležitá pozornost odpovídající jeho věku a rozumové vyspělosti*“.

7.2.2 Oznamovací povinnost vůči orgánu sociálně právní ochrany dětí

§ 10 odst. 4 zákona č. 359/1999 Sb., o sociálně právní ochraně dětí vymezuje, že státní orgány, **pověřené osoby, školy a školská zařízení**, zdravotnická zařízení, popřípadě další zařízení, jsou **povinni oznámit** orgánům sociálně právní ochrany dětí skutečnosti, které nasvědčují tomu, že mají ve svém okolí děti, na které se vztahuje sociálně právní ochrana a to bez zbytečného odkladu. Výše jmenované subjekty jsou povinny oznámit všechny takové skutečnosti, které nasvědčují tomu, že dítě je v ohrožení buď proto, že ho ohrožuje někdo jiný, anebo proto, že se ohrožuje svým chováním samo.

Při oznámení v těchto případech je důležité zvažovat spíše průběh skutku, co se přesně stalo, a nebrat v úvahu věk dítěte. Celé jednání muselo být buď závažné i v jednotlivém projevu, anebo muselo trvat delší dobu a mít takovou podobu, která byla nebezpečná. Je tedy potřeba rozlišit a to pouze na základě zkušeností, praxe a dlouhodobější spolupráce s uvedenými úředníky, které jednání už je na ohlášení a které ještě ne. I v tomto případě platí, že oznámení musí být provedeno bez zbytečného odkladu, tzn. bezprostředně potom, co se událost stala či vyhrotila do takové intenzity, že bylo oznámení nutné.

Povinnost mlčenlivosti sociálních pracovníků vůči orgánu sociálně právní ochrany dětí je nově prolomena § 100a zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách. Kdy poskytovatel sociální služeb (tedy nejen „pověřená osoba“) je povinen na písemnou žádost sdělit orgánu SPOD údaje nezbytné pro poskytnutí sociálně-právní ochrany týkající se osoby, které byla rozhodnutím OSPOD uložena povinnost využít odbornou poradenskou pomoc podle zákona o SPOD, a to tehdy, vyhodnotil-li OSPOD, že se jedná o dítě, na které se sociálně právní ochrana zaměřuje.

7.3 Sankce

V případě, kdy škola či poskytovatel nesplní zákonnou povinnost, hrozí sankce. V případě neoznámení či nepřekažení trestného činu se jedná o trestní postih a hrozí tresty odnětí svobody až na tři roky a to pro každou fyzickou osobu, která povinnost nesplnila.

V případě neoznámení povinných skutečností orgánům sociálně-právní ochrany dětí se jedná o vysoké pokuty do výše 50 tisíc pro právnické osoby (pověřené osoby, školy... - § 59k) a 50 tisíc pro toho, kdo je zastupuje navenek (§ 59e), tedy jedná jejich jménem, což je zpravidla ředitel či ředitelka. V tomto případě se jedná o institucionální oznamovací povinnost, takže jediná postižitelná fyzická osoba je právě ta, která právnickou osobu zastupuje navenek.

8. Ohrožené dítě

V odborné literatuře se setkáme s velkým množstvím definic a popisů ohroženého dítěte. Na začátku můžeme vyjít z definice, kterou uvádí MPSV ve svém dokumentu Návrh opatření k transformaci a sjednocení systému péče o ohrožené děti²⁸:

„Dítě, které nemá uspokojeny nebo s předpokladem nenaplnění základních potřeb biologických, psychických, emocionálních, sociálních a duchovních (potřeba stimulace, řádu, lásky, bezpečí, sociálně společenského uznání, otevřeně, sdílené budoucnosti). Syndrom CAN a SCEC jsou součástí nové sociální morbidity – child maltreatment / špatné zacházení s dítětem. Další úlohu hrají sociální determinanty zdraví a práv dítěte. Lze říci, že každé dítě je potenciálně ohrožené více či méně. Hranici nelze striktně stanovit, faktorů ohrožení je mnoho, zrovna tak jejich intenzita a rozvinutí. Pozornost je potřeba zaměřit právě na potenciální rizika.“

MŠMT v zákoně č. 561/2004 Sb., hovoří v § 16 o vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami. Řadí mezi ně osoby se zdravotním postižením, zdravotním znevýhodněním nebo sociálním znevýhodněním.

Pokud hovoříme o ohrožených dětech v rámci této metodiky, vnímáme jejich ohrožení v celé šíři. Naše pozornost se nezaměřuje pouze na děti se zdravotním handicapem či na děti přicházející ze sociálně znevýhodněné rodiny. Vnímáme, že do krizové situace a tím i do ohrožení se může dostat každé dítě, třeba i to, které dnes žije v relativně stabilní a plně pečující rodině. Naším úkolem je dát všem dětem v rámci našich preventivních aktivit dostatek informací pro to, aby dokázaly bez ostychu a s odvahou oslovit své blízké doma či ve škole a požádat je o pomoc či podporu. Chceme s nimi mluvit o tom, že každý člověk se občas ve své situaci nevyzná, dostane se „na dno“ a není ostudou, když vyhledá pomoc odborníka.

Abychom pojem ohrožení přece jen trochu strukturovali, rozlišujeme ho dle toho, odkud na dítě působí. Do ohrožení se může dostat dítě zdravé, dítě s vrozeným či získaným zdravotním handicapem, stejně jako dítě pocházející z etnické menšiny, žijící ve stabilní rodině či dítě, které se narodilo rodičům v nepříznivé sociální situaci s nízkými rodičovskými

²⁸ Viz. http://www.mpsv.cz/files/clanky/9556/Navrh_opatreni_k_transformaci.pdf

kompetencemi. Zároveň vycházíme z toho, že míra ohrožení spočívá i v osobních dispozicích a momentální situaci každého jednotlivého dítěte. Zvládnání problémových či ohrožujících situací je velmi individuální, závislé na řadě subjektivních i objektivních faktorů.

Výčet níže uvedených situací vedoucích k ohrožení dítěte není vyčerpávající, je uveden spíše ilustrativně:

Dítě či mladistvý ohrožený okolím

Ohrožení dítěte vzniká v jeho přirozeném sociálním prostředí:

- a) ohrožení vznikající v rodině
 - nevhodná či nepřiměřená výchova rodičů či širší rodiny (vysoké nároky na dítě či naopak zanedbávání, přílišné trestání až týrání, nevhodné rodičovské vzory apod.),
 - rizikové chování členů rodiny (závislosti, sexuální zneužívání apod.),
 - nízká sociální úroveň rodiny (nezaměstnanost rodičů, nevhodné bydlení, nedostatek finančních prostředků...),
 - rozvod rodičů,
 - úmrtí v rodině apod.
- b) ohrožení vznikající mezi vrstevníky
 - konflikty a hádky,
 - oběť šikany či rasistických útoků,
 - rizikové chování party (závislosti, krádeže, vandalismus apod.),
 - partnerské rozchody,
- c) ohrožení společností:
 - nebezpečí virtuálního světa (kyberšikana, násilí v médiích apod.).

Dítě či mladistvý ohrožený vlastním stavem

V tomto kontextu hraje roli zdravotní stav dotyčného, vývoj jeho osobnosti, jeho přijetí vlastní hodnoty a identity. Ohrožující mohou být zejména:

- a) problémy osobnostního zrání a vývoje,
- b) vztahové či partnerské problémy,
- c) problémy související s pohlavním zráním,
- d) rizikové chování (sebepoškozování, experimentování s návykovými látkami, poruchy příjmu potravy, závislost na počítačových hrách apod.).

Dítě či mladistvý ohrožující okolí

Zde je důležité si uvědomit, že důsledky jednání ohrožujícího okolí, ohrožují i toho, kdo je jeho iniciátorem, tedy samotného pachatele, nejen jeho oběť. Můžeme sem zařadit např.:

- a) pomluvy,
- b) krádeže a podvody,
- c) násilí a agresivitu (šikana, loupeže, přepadení, vandalismus),
- d) šíření rasistických myšlenek či organizaci rasistických útoků,
- e) dealerování návykových látek.

V rámci práce s ohroženými dětmi a mladistvými vnímáme jako důležité obracet se nejen k těm, kdo se stávají v tomto procesu pasivními oběťmi a vyvolávají situaci, ve které se nacházejí, sami o sobě soucit a potřebu podpory, ale též na ty, kdo svojí aktivitou ohrožení své či ostatních zvyšují. Je důležité je vhodným způsobem konfrontovat s důsledky jejich jednání, nabízet jim „zdravější a bezpečnější“ možnosti zvládnání situací a dosahování svých potřeb. Velmi často se totiž jedná o propojené nádoby, kdy se v osobě malého zloděje či agresora může schovávat nešťastné dítě toužící po lásce svých nezajímajících se rodičů.

8.1 Dítě v krizové situaci

V životě dítěte se mohou objevit momenty nebo období, které může prožívat jako velmi obtížné a těžko zvládnutelné vlastními silami. Těmto situacím říkáme krize.

Dětskou krizi mohou způsobit události a situace, které s sebou nesou určitou změnu. Je důležité si uvědomit, že jakákoliv změna pro dítě může být těžká a může narušit jeho přirozené fungování. Zároveň je třeba mít na paměti, že každý člověk má jinou frustrační toleranci a tak i děti mohou reagovat v krizových situacích různě. Navíc se děti teprve vyvíjejí a jejich schopnosti nejsou tak velké, aby krizi dokázaly zvládnout samy. Pomoc dospělých je proto více než na místě.

I zdravý dospělý člověk těžce nese ztrátu někoho blízkého, nedostatek bezpečí, samotu, stěhování, ohrožení vlastního života, autonehodu, trestné činy, sexuální útok či nemoc. Ale i to, co dospělý vnímá jako banalitu, může být pro dítě velmi obtížnou životní situací: školní neúspěch, hádka s kamarádem či sourozencem, obava z reakce rodičů nebo třeba jen nesplněný úkol.

Dítě v krizi může vykazovat velmi nepatrné, ale i velké změny v prožívání, chování či ve vzhledu. Pro příklad lze uvést některé projevy, které se mohou u dítěte objevit. Vždy je důležité je vnímat individuálně v kontrastu s typickým chováním určitého dítěte. Dítě může (být):

- posmutnělé (dříve veselé),
- podrážděné (dříve klidné),
- více tiché (dříve upovídané),
- stažené (dříve spontánní),
- napjaté,
- snadno unavitelné, spavé,
- citlivé na maličkosti, i „hloupý“ vtip,
- provokovat,
- šaškovat či předvádět se,
- stranit se kamarádů,
- projevovat vyzývavé až koketní chování vůči jiným dětem či dospělým,
- mít velké výbuchy vzteku,
- krást věci, peníze (často bez zjevného důvodu),
- ubližovat kamarádům, mladším dětem,
- ničit cizí nebo vlastní věci,
- začít se pomočovat,
- trpět nechutenstvím, hubnout,

- mít zhoršené známky ve škole.

8.2 Ohrožení dítěte syndromem CAN

Špatné zacházení s dítětem je dle definice Matouška²⁹ „úmyslné nebo neúmyslné chování pečující osoby, která se vymyká společenským normám a ohrožuje dítě.“ Soubor z toho vyplývajících nepříznivých příznaků pak označujeme syndromem CAN z angl. „*Child Abuse and Neglect*“ neboli „*syndrom týrání, zneužívání a zanedbávání dítěte*“.

Matoušek rozlišuje čtyři typy poškozování dětí:

- *tělesné týrání* (bití, trhání vlasů, opaření, vystavování chladu, odpírání jídla a tekutin, topení ve vodě, dušení, podávání jedů apod.),
- *sexuální zneužívání* (incest čili sexuální styk mezi příbuznými a jiné typy sexuálních praktik, včetně účasti dětí na výrobě pornografie a jejich účasti na náboženských sexuálních rituálech),
- *zanedbávání* (opomíjení významných potřeb dítěte, opouštění dětí),
- *emoční týrání* (terorizování dítěte neustálou kritikou, nadávkami a jinými druhy ponižování).

Oběťmi špatného zacházení se stávají často děti s vrozeným zdravotním postižením, děti, které zaostávají ve vývoji, případně děti, které z nějakého důvodu nesplňují očekávání svých rodičů (jsou neklidné, často pláčou, jsou hubené nebo naopak obézní, koktají či se špatně učí apod.). Rodiče těchto dětí často zažili týrání a zneužívání ve svém dětství, mají nízkou frustrační toleranci a projevují se agresivně nejen směrem k dítěti, ale též ke svému partnerovi.

K týrání a zanedbávání dochází většinou v rodinách, kde se kumuluje řada problémů, např. osobnostní anomálie, duševní nemoci, nezaměstnanost, závislost na návykových látkách apod. Rodiče mohou mít nedostatečnou motivaci pro rodičovství, přehnané nároky na své dítě či z jakéhokoliv důvodu nejsou schopni vykonávat své rodičovské povinnosti.

Hlavní riziko špatného zacházení s dítětem tkví v tom, že dítě, které vyrůstá v takto ohrožujícím prostředí, považuje toto zacházení za normální, přirozené chování. Neuvědomuje si, že je nepřiměřené, ohrožující či dokonce trestné.

8.3 Ohrožení dítěte rizikovým chováním

8.3.1 Vymezení pojmu rizikové chování

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy (dále jen MŠMT) definovalo rizikové chování v Národní strategii primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období

²⁹ Viz. Matoušek, O. a spol.: *Sociální práce v praxi, Praha, Portál, 2005*

2013 – 2018³⁰ takto: „*Pojem rizikové chování zahrnuje rozmanité formy chování, které mají negativní dopady na zdraví, sociální nebo psychologické fungování jedince a/nebo ohrožují jeho sociální okolí. Rizikové chování představuje různé typy chování, které se pohybují na škále od extrémních projevů chování „běžného“ (např. provozování adrenalinových sportů) až po projevy chování na hranici patologie (např. nadměrné užívání alkoholu, cigaret, kofeinu či nelegálních drog, násilí).*“

8.3.2 Formy rizikového chování

Ve stejném dokumentu MŠMT uvádí i oblasti rizikového chování, na které se školská primární prevence rizikového chování prioritně zaměřuje. Řadí mezi ně:

- interpersonální agresivní chování:
 - agresi, šikanu, kyberšikanu a další rizikové formy komunikace prostřednictvím multimédií, násilí, intolerance, antisemitismus, extremismus, rasismus a xenofobie, homofobie,
- delikventní chování ve vztahu k hmotným statkům:
 - vandalismus, krádeže, sprejství a další trestné činy a přečiny,
- záškoláctví a neplnění školních povinností,
- závislostní chování:
 - užívání všech návykových látek, netolismus, gambling,
- rizikové sportovní aktivity, prevence úrazů,
- rizikové chování v dopravě, prevence úrazů,
- spektrum poruch příjmu potravy,
- negativní působení sekt,
- sexuální rizikové chování.

8.3.3 Popis některých oblastí rizikového chování u dětí a dospívajících³¹

Vybrané oblasti rizikového chování vycházejí ze statistik udávaných v dokumentech týkajících se primární prevence rizikového chování dětí a mládež v ČR.³²

Tyto statistiky uvádějí na prvních místech rizikové chování v oblasti záškoláctví, různých forem agresivity včetně šikany a kyberšikany, užívání návykových látek. Pro účely této metodiky zde uvádíme stručný popis vybraných oblastí.

³⁰ Viz. <http://www.msmt.cz/file/28077>

³¹ Informace týkající se popisu jednotlivých rizikových chování jsou čerpány z publikace: Slomek, Z.: *Etopedie*, Praha 2010.

³² Např. *Koncepce PPRCHDM na území hl. m. Prahy*
http://www.prevence-info.cz/sites/default/files/users/43/koncepce_pdf_60621.pdf
Plán primární prevence rizikového chování Plzeňského kraje pro období 2013-2016
www.plzensky-kraj.cz/cs/system/files/users/.../2012_pprch_pk.pdf
Výzkum rizikového chování českých dětí na internetu
<http://www.prevence-info.cz/vyzkum/vyzkum-rizikoveho-chovani-ceskych-deti-na-internetu-2013>

8.3.3.1 Záškoláctví³³

Záškoláctví jakožto úmyslné zameškání školního vyučování většinou bez vědomí rodičů je jedním z nejčastějších důvodů nedokončení všech ročníků základní školy a také jeden z nejčastějších důvodů ukončení studia na středních školách a učilištích. Kromě impulzivního záškoláctví, které není dopředu plánováno a vzniká jako náhlá, nepromyšlená reakce na nějaký podnět, existuje také záškoláctví účelové. Účelové neboli plánované záškoláctví přichází v situacích, kdy se chce mladý člověk vyhnout zkoušení, písemnému testu či kontaktu s některým vyučujícím.

Tento úhybný manévr může vycházet z negativního vztahu ke škole v důsledku školních neúspěchů zapříčiněných nižším nadáním, zdravotním handicapem, vysokými nároky na studenty, ale naopak může negativní vztah ke škole vznikat také u dětí s mimořádným nadáním, vědomostmi a schopnostmi, které se stávají terčem útoků ostatních spolužáků, často za přispění samotných vyučujících, kteří je dávají za příklad.³⁴

Výrazným faktorem u přístupu ke školnímu vzdělávání je rodinné prostředí. Na dítě negativně působí jak přehnaná péče a vysoké nároky rodičů, tak i jejich nezájem o ně, školu a školní prospěch. V neposlední řadě se v záškoláctví projevuje také vliv vrstevnické skupiny a potřeby naplňovat její znaky, k nimž patří i postoj ke škole a školním autoritám. Pobyt ve škole je nahrazován pobytem v partě, ke kterému se dále váže specifický způsob trávení tohoto času často ve spojitosti s užíváním psychoaktivních látek, vandalismem či delikventní činností.

Dle statistik uvedených v Konceptu programu PPRCH na území hl. m. Prahy se záškoláctví objevuje na prvním místě výskytu rizikového chování - až ve 30 % ze všech evidovaných případů. Přitom je jeho výskyt třikrát větší u žáků středních škol oproti žákům ve školách základních.

8.3.3.2 Agrese a agresivita

Agrese a agresivita jsou dva různé pojmy, které jsou však často zaměňovány. Agrese označuje jednání či útok, kterým se projevuje násilí vůči některému objektu, s výrazným záměrem ublížit. Agresivita je jakási pohotovost k agresi, k útoku. V širším slova smyslu se takto označuje schopnost organismu mobilizovat síly k zápasu o dosažení nějakého cíle a schopnost vzdorovat těžkostem. Určitou mírou agresivity je vybaven každý člověk.

Ve školním prostředí můžeme agresi u dětí a mladistvých vnímat jako prostředek k dosažení určitého cíle. Pokud se prostřednictvím agresivního chování podaří cíle dosáhnout a prostředek se de facto osvědčí, je relativně jednoduché tento prostředek použít v jiné, obdobné situaci znovu. Agrese může být nasměrována k neživému předmětu, kdy je terčem útoku sešit či školní vybavení. Dítě však může zaútočit vůči druhému člověku, vůči zvířeti či samo sobě. V případě chování zaměřeného na jiného člověka s úmyslem způsobit mu nějakou škodu hovoříme také o násilí. Může být vyvoláno samoúčelně, kdy jedinec či

³³ Egermaierová, V.: *Virtuální komunikace a její využití v rámci nízkoprahových zařízení pro děti a mládež, Diplomová práce, České Budějovice 2013*

³⁴ Srov. MARTÍNEK, Z. *Agresivita a kriminalita školní mládeže*, s. 97-99.

skupina jedinců zkouší násilným chováním reakce napadeného, či se může jednat o odplatu za nějaké nežádoucí chování nebo dokonce může sloužit k vynucení určitého chování. Většinou lze násilí chápat jako projev mocenských ambicí a reálné moci, ať už mezi jednotlivci či mezi skupinami.

8.3.3.3 Šikana

Šikana je určitou formou agrese, při které je omezována zejména osobní svoboda, svoboda rozhodování a je ponižována lidská důstojnost a čest. Oběť bývá ohrožována na zdraví i na majetku. MŠMT ve svém metodickém pokynu č. j. 24 246/2008-6³⁵ vymezuje šikanu následovně: „Šikanování je jakékoliv chování, jehož záměrem je ublížit jedinci, ohrozit nebo zastrašovat jiného žáka, případně skupinu žáků. Toto chování spočívá v cílených a opakovaných fyzických a psychických útocích jedincem nebo skupinou vůči jedinci či skupině žáků, kteří se neumí nebo z nejrůznějších důvodů nemohou bránit. Zahrnuje fyzické útoky v podobě bití, vydírání, loupeží a poškozování věcí, stejně tak útoky slovní v podobě nadávek, pomluv, vyhrožování či ponižování. Může mít také formu sexuálního obtěžování až zneužívání. Šikana se projevuje i v nepřímé podobě jako demonstrativní přehlížení a ignorování žáka či žáků třídní nebo jinou skupinou spolužáků. Nebezpečnost působení spočívá zvláště v závažnosti, dlouhodobosti a nezřídka v celoživotních následcích na duševním a tělesném zdraví oběti.“ Na šikanující chování, jeho důsledky a řešení se zaměřuje velké množství specializovaných webů.

8.3.3.4 Kyberšikana

Kyberšikana je druhem šikany, který za účelem ublížení či zesměšnění jiné osoby využívá internet, mobilní telefony či jiná elektronická zařízení. Na internetu se jedná především o prostředí sociálních sítí, e-mailů, chatových aplikací a videí umístěných na internetových portálech. V telefonu jde o SMS zprávy, nepříjemné telefonáty, fotky či videa pořízené v telefonu a sdílené dál. Oběť je zesměšňována, často se její tvář umísťuje k pornografickým materiálům. Agresor skoro vždy jedná anonymně a dlouhodobě.

8.3.3.5 Vandalismus

Vandalismus patří mezi formu agrese, u které je obtížné identifikovat konkrétní motivy k jednotlivým činům. Může se projevovat ničením cizího majetku, jak veřejného, tak soukromého, ničením památných a pietních míst, hřbitovních náhrobků, rozbíjením majetku města – např. výloh, zastávek i ničením přírody. Za moderní způsob vandalismu se dá také považovat sprejerství či vandalismus v podobě počítačových virů a spamů. Setkáváme se s ním také při různých sportovních utkáních – tzv. radikální sportovní fanoušci, jež jsou nazýváni „hooligans“. Ve škole se jedná o poškozování věcí a majetku ostatních spolužáků, či majetku školy.

³⁵ Viz.

http://www.pppuk.cz/soubory/zatec_metodicky_pokyn_k_preveni_a_reseni_sikanovani_24246_2008_6.pdf

Příčinou výše uvedeného chování jsou často osobnostní rysy daného jedince, sociální prostředí, ve kterém dítě vyrůstá – především pak vliv jeho rodičů (pokud se např. rodič chová neuctivě k přírodě, okolnímu světu i hmotnému majetku kolem něj – dítě se poté chová obdobně, má zažitý vzorec chování) a nabádání k činu z řad vrstevníků. Částečně může jedince motivovat nuda, snaha vyjádřit svůj názor, manipulativnost s ostatními, ventilace nahromaděných emocí či odpor k autoritám, obdobně jako u extremismu.

8.3.3.6 Krádeže

Při tomto rizikovém chování vždy dochází ke škodě druhé osoby. Často jsou krádeže spojené i s jinými typy rizikového chování, někdy může jít o způsob, jak získat prostředky na drogy, alkohol či jiné návykové látky, někdy může být krádež motivována např. rasistickými předsudky. Při krádežích u dětí a mladistvých je vždy důležité zaměřit se na to, zda byla krádež dítětem dopředu plánovaná nebo zda šlo o impulsivní chování. Motivy krádeží u dětí můžeme rozdělit do 3 základních oblastí:

- **dítě krade pro sebe** – dělá to kvůli uspokojování svých potřeb, případně si chce získat pozornost okolí, zejména rodičů,
- **dítě krade pro druhé** – touží po zvýšení svého společenského statusu a získání přátel,
- **dítě krade v partě** – zde se může vyskytnout nátlak party, někdy se jedná o vstupní rituál do party, také tato kategorie může souviset se šikanou.

Při krádežích zažívá dítě pocity nevšedního dobrodružství, a pokud při krádežích není chyceno, zároveň se mu tím může zvýšit vlastní sebevědomí a sebepojetí. Když se krádež dítěte neodhalí včas, stává se toto chování rychle naučeným chováním a je to pro dítě prostředek, jak naplnit svoje vnitřní potřeby.

8.3.3.7 Užívání návykových látek³⁶

Závislost na návykových látkách lze rozdělit do 2 hlavních kategorií, a to na závislost na legálních návykových látkách (alkohol, tabák) a závislost na nelegálních návykových látkách (např. halucinogeny, opiáty, těkavé látky, psychofarmaka).

- **Závislost na legálních návykových látkách** – alkohol a tabákové výrobky patří mezi nejrozšířenější závislosti na světě. Užívání těchto látek je společensky tolerované a často podporované. Běžná populace je proto nevnímá jako rizikové. Užívání těchto látek a možný vznik závislosti na nich je společností velmi podceňován. Z těchto důvodů je ani děti a mladiství často nevnímají jako ohrožující. Většina dětí se navíc s alkoholem či tabákem poprvé setkává v rodině. Požití alkoholu může dětem navozovat příjemné pocity, mezi něž patří uvolnění, radost, opadnutí studu, snížení zábran a zvýšení sebejistoty. Ač je užití alkoholu a tabáku v ČR u dětí do 18 let zakázané, pro většinu z nich je lehce dostupný, např. přes staršího sourozence či kamaráda. Užívání tabákových výrobků je u dětí ještě více rozšířené, než užívání alkoholu. Důvodů, proč

³⁶ Viz. <http://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/index.shtml>

začít kouřit, má dítě celou řadu – patří mezi ně např. zvýšení statusu „dospělého“, navázání rozhovoru, přijetí do skupiny, módní doplněk, snížení tělesné váhy, relativně snadná dostupnost, společně strávený volný čas s partou.

- **Závislost na nelegálních návykových látkách** – Největší riziko vzniku závislosti na drogách je v dospívání. Drogová závislost zároveň vzniká mnohem rychleji, než závislost na alkoholu. Dle Vágnerové³⁷ je to hlavně proto, že se v tomto období projevuje tendence experimentovat, zároveň chybí dostatečný nadhled nad možným budoucím rizikem a zranitelností jedince. Svůj podíl hraje i fakt, že braní drog je pro společnost nežádoucí, odmítané a právě proto může být pro dospívající „atraktivní“. Dospívající jsou v tomto období často příliš nejistí, trpí nedostatkem sebedůvěry a prostřednictvím drogy můžou dosáhnout v těchto nedostatcích naplnění. Můžou díky nim zažít pocit euforie, dostatečné sebejistoty, svobody.

8.3.3.8 Netolismus

Jedná se o závislost na virtuálních drogách, především pak počítačových hrách, internetových sítí, ale i na televizi a mobilních telefonech. Rozpoznat závislost u jednotlivého dítěte není tak těžké – jedinec tráví až několik hodin denně se svojí drogou, zanedbává své povinnosti, někdy i školní docházku a nemůže se od své drogy odtrhnout. Dítě hrající na počítači má pocit zaplnění volného času, často uniká od problémů a od reality, uvolňuje tak své napětí. Při hraní na počítači má dítě zároveň pocit zaplnění volného času, může jít o únik od problémů a od reality, dochází k uvolnění napětí. Počítačové hry jsou zároveň nosným tématem v partě, čímž se dítě může stát zajímavým mezi kamarády. Velkým rizikem se však stává budování neadekvátních vzorců chování fungujících pouze ve virtuálním, nikoliv však v reálném světě. Opominout nelze ani zdravotní rizika spočívající v nedostatku přirozeného pohybu.

8.3.3.9 Gambling

Gambling se jinými slovy nazývá také patologické hráčství. Jedná se o poruchu jednání, při které je velmi výrazné nutkání ke hře a nekontrolovatelné zaujetí hrou. Nutkání ke hře souvisí s velkým vnitřním napětím, které se eliminuje teprve ve chvíli, kdy člověk začne hrát. Gambling se častěji objevuje u mužů než u žen, jeho první projevy se začínají vyskytovat v dospívání či mladé dospělosti. Napětí při hře je spojeno s příjemnými pocity uspokojení. Jinými slovy, čím větší risk a riziko ztráty, tím větší vzrušení. Na hře vzniká velmi rychle závislost, která jde ruku v ruce s rychle vznikajícími problémy v sociálních vztazích (rodina, škola, práce, přátelé). Pro děti a dospívající gambling představuje iluzi o rychlém nabytí peněz, a o snadné možnosti vyhrát prohrané peníze zpátky. Dále může znamenat

³⁷ Vágnerová, M.: *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*, Karolinum, Praha 2005.

také únik před problémy a starostmi, potřebu zvýšení sociálního statusu a potřebu osamostatnění.³⁸

8.3.3.10 *Rasismus a xenofobie*

Xenofobii můžeme chápat jako určité projevy nepřátelství, velkou nedůvěru, odpor či nesnášenlivost k lidem z jiných zemí, jiné národnosti, jiné barvy pleti, jiného náboženského přesvědčení atd. Xenofobní nesnášenlivost se může projevovat také jako neúcta k cizím tradicím a kultuře lidí, kteří se nějakým způsobem liší. Xenofobie vzniká na základě předsudků, které jedinec či jedinci k určitým lišícím se lidem nebo skupinám mají, aniž by předsudky byly podložené znalostmi nebo smyslem.

Rasismus jako pojem nemá v naší legislativě přesnou definici. Obecně lze rasismus chápat jako určitou ideologii, jež nadřazuje jednu rasu nad rasu druhou. Vychází z fyzické a duševní nerovnosti lidských ras a je vázána na jejich odlišnosti, dějiny a kulturu. Rasismus lze rozdělit do 2 skupin, a to na tzv. měkký rasismus a tvrdý rasismus.

- **Měkký rasismus** – jedná se o společenský postoj, který není natolik vyhraněný, ani není podporován žádnou veřejnou institucí. Tento typ rasismu můžeme ve velké míře pozorovat i v ČR (Romové, Vietnamci). Často není chápán jako rasismus v pravém slova smyslu, nýbrž jako množství výhrad a výtek, které společnost či někteří jedinci k určitým skupinám a jejich způsobům života mají.
- **Tvrdý rasismus** – jedná se o veřejně propagovanou ideologii, která je v častých případech značně agresivní. Tyto ideologie propagují různá společenská a politická organizační seskupení či hnutí (nacionalismus, fašismus, šovinismus).

8.3.3.11 *Extremismus a antisemitismus*

Ministerstvo vnitra ČR³⁹ používá ke své činnosti pracovní definici extremismu: „*Pojmem extremismus jsou označovány vyhraněné ideologické postoje, které vybočují z ústavních, zákonných norem, vyznačují se prvky netolerance a útočí proti základním demokratickým ústavním principům, jak jsou definovány v českém ústavním pořádku.*“ Obecněji se dá říci, že jde o krajně radikální politické postoje, jež se zakládají na odmítání základních norem a hodnot ve společnosti.

Extremismus lze rozdělit na dvě základní skupiny, a to levicový extremismus a pravicový extremismus. Mezi nejznámější levicové extremistické skupiny patří anarchisté, jež prosazují naprostou rovnost lidí, dobrou vůli a odmítají jakoukoliv formu nadřazenosti a nadvlády. Mezi pravicové extremistické skupiny řadíme například skinheady, antisemitistické skupiny, fašistické skupiny apod. Pravicový extremismus vychází z přesvědčení, že ve společnosti existuje velká nerovnost. Je úzce spjatý s rasismem. Obě skupiny se pokoušejí

³⁸ <http://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/rizikove-chovani-ditete/zavislostni-chovani.shtml>

³⁹ <http://www.policie.cz/clanek/prevence-informace-o-extremismu-co-je-extremismus.aspx>

řešit společenské problémy radikálně, často překračují hranice zákona a mezi sebou vedou velké střety⁴⁰.

Antisemitismus je určitý druh extremismu nasměřovaný vůči Židům i proti veškerým židovským projevům, zvykům a tradicím.

8.3.3.12 Homofobie

Homofobie vychází z řeckých slov *Homos* (= stejný) a *Phóbos* (= strach, fobie). Jedná se o souhrn postojů a chování, které vyjadřují strach, odpor či nepřátelství vůči lidem s menšinovou sexuální orientací či pohlavní identitou. Homofobie se nejčastěji chápe jako negativně namířené jednání a nenávisť vůči homosexuálním lidem. Svými znaky toto rizikové chování souvisí také s extremismem a šikanou. Je to z toho důvodu, že homofobní chování a postoje často vedou k šikaně mířené na homosexuály. Homofobní lidé se lidem s menšinovou sexuální orientací nevyhýbají, naopak je vyhledávají se záměrem jim ublížit⁴¹.

8.3.3.13 Poruchy příjmu potravy

Poruchy příjmu potravy (zkráceně PPPo) se řadí mezi psychická onemocnění, kterými trpí nejvíce ženy, převážně pak dospívající dívky. Mezi PPPo řadíme mentální anorexii (jídlo je odmítáno), bulimii (jde o přejídání a následné zvracení jídla) a také záchvatovité přejídání spojené např. s náročnou životní situací. U obětí je typický velký strach z tloušťky, zkrácené vnímání vlastní postavy, ztráta zájmu o vrstevnické vztahy (zájem je směřován pouze na jídlo a postavu), nadměrné cvičení, náládovost, atd. Oběť často není schopna se vlastní vůlí, bez pomoci druhých lidí, onemocnění zbavit.

8.3.3.14 Negativní působení sekt

Pojmem sekta se dá označit jakákoliv náboženská či politická skupina, která se oddělila od větší skupiny a společností, není respektována či ji dokonce společnost vnímá jako „nenormální“. Každá sekta se řídí různými zásadami chování či jednání, které jsou v případě porušení přísně sankcionovány. Charakterizují se např. extrémními názory na život, na společnost, na vztahy mezi lidmi či na chápání dobra a zla. Členové sekty většinou žijí v izolaci před ostatním, pro ně nepřátelským okolím, což má většinou za následek odcizení se od rodiny a nejbližších. Pozornost ve společnosti upoutává sekta především z důvodu psychické manipulace jednotlivce, která může být nebezpečná právě zejména pro dítě či mladého člověka.⁴²

⁴⁰ <http://www.evropa2045.cz/hra/napoveda.php?kategorie=7&tema=147>

⁴¹ <http://www.nakluky.cz/magazin/item/1008-co-je-homofobie-zastavme-homofobni-chovani/>, *rámcový koncept rizikového chování ve školním prostředí*, příloha č. 8, dostupný z www.msmt.cz

⁴² <http://www.prevence-praha.cz/sekty>, <http://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/detstvi-a-sekta.shtml>

8.3.3.15 Sexuální rizikové chování

Mezi rizikové sexuální chování můžeme u dětí a mladistvých řadit např. předčasný začátek pohlavního života, náhodné známosti, promiskuitu, vysokou frekvenci pohlavních styků, prostituční chování, styk bez použití kondomu a krvavé sexuální praktiky. Často s rizikovým sexuálním chováním souvisí také užívání návykových látek nebo agresivita. Již v dětském věku se mohou rozvíjet sexuální deviace, které může doprovázet agresivita u dítěte, nutkavá masturbace, absence empatie, ubližování a týrání zvířat či sebepoškozování. Co je obzvlášť varující, jsou tři symptomy dohromady, a to noční pomočování i po 12. roce života, krutost ke zvířatům a žhářství. Při jakémkoliv podezření na sexuální deviaci u dítěte je nutné dítěti včas poskytnout adekvátní pomoc a předejít tím např. spáchání trestného činu.⁴³

9. Komunikační strategie péče o ohrožené děti ve školách

Hlavním cílem komunikační strategie péče o ohrožené děti ve školách je všeobecná i cílená informovanost jednotlivých subjektů komunikace v oblasti primární prevence zaměřené na předcházení vzniku ohrožení dětí, na vyhledávání ohrožených dětí a zároveň také na včasnou intervenci, která se pro ně může stát „první pomocí“. Součástí je i snadná dostupnost informací o možnostech pomoci či odborné péče ohroženým dětem a potažmo i jejich rodinám sdělovaná prostřednictvím vhodně zvolených komunikačních kanálů na půdě školy i mimo ni.

Mezi další cíle patří zapojit do vyhledávání i péče o ohrožené děti jejich vlastní rodiny a odborníky, kteří s nimi přicházejí do přímého kontaktu, příp. kteří mohou poskytnout další odbornou pomoc. V intencích této metodiky se jedná tedy především o pedagogické pracovníky, externí preventisty realizující na školách programy primární prevence, ale též pracovníky OSPOD, lékaře, psychology, psychoterapeuty, psychiatry apod. Velmi důležitou cílovou skupinou jsou samotní rodiče, kterých se komunikační strategie může dotýkat coby klientů využívajících odborné služby krizové pomoci či služby pro rodiny, ale také těch, kdo jsou důležití při rozpoznání nepohody u vlastního dítěte a na kterých pak záleží zprostředkování vhodné podpory a pomoci.

9.1 Cíle komunikační strategie ve vztahu k cílovým skupinám

Základní cíle komunikační strategie péče o ohrožené děti ve školách ve vztahu k jednotlivým cílovým skupinám:

- a) dítě a dospívající
 - všeobecná informovanost o ohrožujících situacích,
 - získat schopnost předcházet těmto situacím,
 - umění pojmenovat ohrožující situace a vědět, co dělat, pokud se objeví, kam se obrátit, jak pomoci vrstevníkovi / kamarádům,
- b) rodič / rodina
 - všeobecná informovanost o dostupných sociálních službách,

⁴³ <http://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/rizikove-chovani-ditete/rizikove-sexualni-chovani.shtml>

- cílená informovanost rodičů tak, aby byli schopni vyhledat pomoc odborníka,
- podpořit rodiče k tomu, aby vnímali problémy svých dětí,
- c) učitel
 - předat návod, jak rozpoznat ohrožené dítě ve třídě, jak vhodně reagovat a dále postupovat,
 - cílená informovanost učitelů, aby byli schopni předat dítě do péče odborníkovi,
- d) odborník
 - nastavit pravidla efektivní, správně vedené a bezpečné komunikace.

9.2 Prostředí důležité pro realizaci komunikační strategie

Zkušenosti ukazují, že nejefektivnější komunikace probíhá v prostředí, které je pro člověka známé, bezpečné. Z toho důvodu je pro komunikační strategii velmi důležité přirozené sociální prostředí cílových skupin, neboli místa, kde mají sociální vazby k blízkým osobám, tedy domácnost, škola, prostředí mimoškolních aktivit, pracoviště apod. Kanály, které komunikační strategie bude využívat pro předávání komunikačního obsahu, tedy musí směřovat do míst, kde se cílové skupiny nejčastěji pohybují, a využívat prostředky, které jsou pro ně běžné.

S ohledem na naše zkušenosti a možnost provázání služeb krizové pomoci dětem, dospívajícím a jejich rodinám na aktivity primární prevence na základních a středních školách, se zaměřuje naše komunikační strategie především na prostor škol, kde se snaží co nejvíce oslovit přímo děti a dospívající, učitele a také rodiče těchto dětí. Opomíjená by však neměla zůstat ani další místa – velmi důležitá pro komunikaci s širokou veřejností jsou městská informační centra, čekárny u soukromých lékařů a ve zdravotnických zařízeních, mateřská centra, zařízení volnočasových aktivit pro děti a mládež, statní i nestátní instituce poskytující služby pro rodiny s dětmi, další poskytovatelé sociálních služeb apod. Pro účinnou komunikační strategii je důležité využívat i místa, kde se v určitou dobu konají akce pro veřejnost či pro konkrétní cílové skupiny (např. rodiny s dětmi).

9.3 Obsah komunikovaného sdělení

9.3.1 Děti a dospívající

Jako klíčová sdělení jsou chápány veškeré informace určené dětem a mládeži o formách odborné pomoci v ohrožujících situacích a jejich dostupnosti ve škole i mimo ni, což následně zajišťuje bezpečnost dětí, které se v takových situacích ocitnou. Dále mezi klíčová sdělení patří definice rizikového chování, způsoby, jak bezpečně zvládat krizové situace (doma, ve škole, venku), stejně jako základní kontakty na IZS, krizová centra apod.

Klíčovým sdělením je též internetová stránka, kde mohou nalézt důležité informace – v našem případě tedy např. stránky www.helpyou.cz.

9.3.2 Ohrožení žáci a studenti ve školách

Klíčovými sděleními jsou veškeré informace o možnosti vyhledat pomoc v ohrožující situaci na půdě školy či mimo ni, informace o jejích formách a dostupnosti, stejně tak i definice zásad krizové pomoci (anonymita, diskrétnost atd.). Zásadním sdělením je, že v ohrožující situaci nemusí být člověk nikdy sám, může ji řešit společně s učitelem, preventistou, rodičem či jiným odborníkem.

Klíčovým sdělením je též internetová stránka, kde mohou nalézt důležité informace, příp. se obrátit o pomoc elektronickou formou – v našem případě tedy např. stránky www.helpyou.cz.

9.3.3 Rodiče dětí a dospívajících

Za klíčová sdělení u této cílové skupiny považujeme všechna, která vedou k větší informovanosti a zapojení rodičů do aktivit primární prevence realizovaných odborníky nebo školou jako jsou besedy, přednášky, workshopy nebo např. Den prevence. Dále pak informace vedoucí ke vzájemné spolupráci mezi krizovým interventem, učitelem a rodičem při řešení problémů ohroženého dítěte.

Klíčovým sdělením je též internetová stránka, kde mohou nalézt důležité informace – v našem případě tedy např. stránky www.helpyou.cz.

9.3.4 Učitelé (třídní učitelé, metodikové prevence, výchovní poradci)

Jako klíčová sdělení lze chápat veškeré informace vedoucí k nastartování spolupráce při zapojení primární prevence do života školy a stejně tak spolupráce při navazování kontaktů s rodinami ohrožených žáků. Z toho vyplývají i následující klíčová sdělení, že preventivní výchovně vzdělávací působení musí být neoddělitelnou součástí výuky a života základních škol a školských zařízení, dále pak, že bez účasti celé školy není žádná změna a rozvoj v oblasti péče o ohrožené děti a dospívající reálně dosažitelný a trvale udržitelný.

Důležitým klíčovým sdělením je informovanost učitelů o projevech ohrožených žáků, o možných ohrožujících situacích i základní pravidla pro poskytnutí „první pomoci“ žákovi, který se na něho v ohrožující situaci obrátí. Nezbytnou součástí jsou i informace o možnostech návazných odborných služeb.

Klíčovým sdělením je též internetová stránka, kde mohou nalézt důležité informace – v našem případě tedy např. stránky www.helpyou.cz.

9.3.5 Odborníci v dané lokalitě

(pracovníci OSPOD, dětské lékaři, dětské psychologové, pracovníci dalších zařízení poskytující služby pro rodiny s dětmi)

Klíčovými sděleními jsou ta sdělení, která vedou k zapojení odborníků v lokalitě školy do komplexní péče o ohrožené děti, např. formou osvětových a prezentačních aktivit, dále

sdělení vedoucí k podpoře multidisciplinární spolupráce při řešení případů ohrožených dětí a jejich rodin.

10. Nástroje komunikace

Nástroje komunikace uvedené v této metodice vycházejí ze zdrojů, možností a zkušeností Diakonie Západ. Mají především ilustrativní charakter, neboť lze předpokládat, že každá škola či organizace, pro niž bude tato metodika inspirací, má své vlastní zdroje a možnosti. Východiskem pro realizaci většiny popisovaných aktivit ve škole je zde spolupráce mezi školou a externí organizací poskytující v této škole primárně preventivní aktivity (její pracovníci jsou zde označováni jako „preventisté“ a mají se školou rozvržený plán preventivních aktivit sloužících mimo jiné také k realizaci komunikační strategie).

10.1 Seznam nástrojů vnější komunikace

Internet

- internetové stránky školy,
- internetové stránky organizace,
- specializované internetové stránky (např. www.helpyou.cz),
- sociální síť (Facebook – např. stránka [HelpYou.cz](http://www.helpyou.cz)),
- on-line zpovědnice na facebooku, příp. chat-poradenství,
- on-line poradna školy,
- internetový reklamní banner na portálech atraktivních pro mladé,
- internetový reklamní banner na webu školy,
- odkazy na partnerských internetových stránkách (databáze krizových pracovišť apod.),
- internetová anketa,
- internetová soutěž,
- direct e-mailing,
- videospot na youtube ad.

Akce pro veřejnost

- prezentační akce odborných služeb (např. Dny Dé - prezentace služeb Diakonie Západ v Plzni),
- akce pořádané městem s cílem prezentace sociálních služeb či služeb pro děti a dospívající či rodiny (v Plzni např. Bambiriáda, Veletrh pro rodinu, RodiNej Fest, akce jednotlivých městských obvodů apod.),
- týden sociálních služeb – prezentace různých poskytovatelů sociálních služeb v ulicích města,
- tematické prezentační akce v prostorách hypermarketů,
- reklamní banner v regionálním televizním vysílání či reklamní obrazovky ve veřejných prostorách (např. náměstí),
- workshopy pro veřejnost ad.

Akce na školách

- adaptační kurz,
- preventivní programy ve třídě,
- přednáška s odborníkem,
- akce „Vítání žáků“,
- akce „Vítání rodičů“,
- chodbové akce,
- workshop ve škole,
- filmový kroužek s preventivní tematikou,
- cyklus besed s rodiči,
- přednáška pro učitele,
- akce školy (např. Den prevence),
- tematická výtvarná či slohová soutěž ad.

Akce na odborném pracovišti

- exkurze na pracoviště s prohlídkou,
- beseda na odborném pracovišti,
- dny otevřených dveří.

Propagační materiály a vybavení

- reklamní banner (2x1 m),
- reklamní (preventivní) tričko,
- promo pult,
- nástěnka externího preventisty ve škole,
- propagační předměty (propiska, náramek, klíčenka, pravítko...),
- stojan s materiály (brožury, letáčky apod.),
- maskot.

Další vybavení

- schránka důvěry ve škole,
- kontaktní místnost ve škole,
- telefon „přes zed“ (možnost anonymního hovoru ve škole).

Tištěné materiály

- plakáty s příběhy,
- pozvánky (plakáty na akce),
- informační letáky pro děti, dospívající, rodiče, odborníky, učitele,
- samolepka,
- plakát,
- evaluační dotazník,
- anketní dotazník,
- další tištěné materiály (rozvrh, záložka, magnetky, pexeso, omalovánky).

Tisk

- tematický newsletter (např. Helpyletter),
- tiskové zprávy,

- reklamní prostor v tisku,
- pravidelný blog v atraktivních časopisech pro mladé,
- odborné články.

Rozhlas

- preventivní reklamní spot určený dětem,
- soutěž na rozhlasové stanici,
- školní rozhlas,
- diskuse na vybrané téma.

Televize

- dokument (natočený žáky pod vedením odborníka),
- diskuse na vybrané téma v lokálních TV,
- názor odborníka v reportážích,
- preventivní reklamní spot,
- reklamní spot ve školních televizích.

10.2 Popis vybraných nástrojů vnější komunikace

Internetové stránky HelpYou.cz (specializované internetové stránky)

Cílová skupina: děti (cca od 10 let), dospívající, rodiče, učitelé, odborníci v lokalitách, široká veřejnost

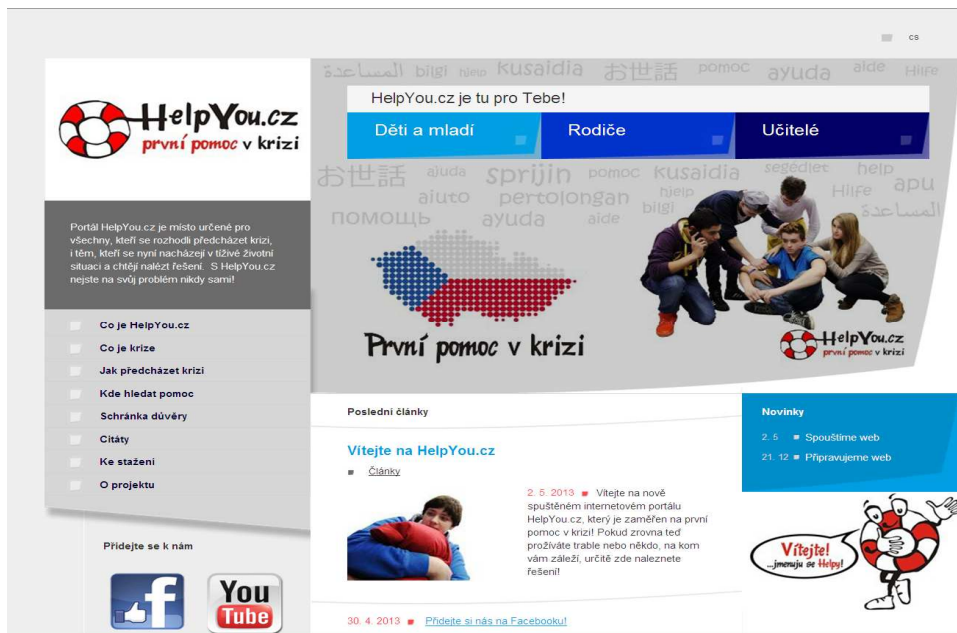
Účel/cíl: atraktivní, ucelená a cílovým skupinám srozumitelná prezentace ve světě internetu s možností interaktivní komunikace, základní informační zdroj.

Obsah: prezentace komplexních informací o různých typech ohrožujících situací, rizikového chování včetně katalogu odborných pracovišť a řady dalších odkazů, rady jak předcházet ohrožujícím situacím, schránka důvěry (on-line zpovědnice), informace o projektech v oblasti primární prevence a péče o ohrožené děti, tiskové zprávy a zprávy z médií.

Frekvence: nepřetržitě

Návaznost na další kanály: internetové stránky www.helpyou.cz jsou komunikovány na všech materiálech i při preventivních programech a konzultacích.

Zpětná vazba: návštěvnost stránek, objem stažených dat, počet on-line i osobních konzultací po měsících atd.



Stránka HelpYou.cz (sociální síť – facebook)

Cílová skupina: děti (cca od 13 let) a dospívající, rodiče, široká veřejnost

Účel/cíl: stránka slouží k atraktivní komunikaci a hlavně rychlé interakci mezi žákem a preventistou, lze jej využít i k chatování, tedy on-line konzultaci.

Obsah: komunikovány zde jsou pozvánky na akce („chodbové“, přednášky apod.), preventivní texty, informace o umístění plakátů/samolepek do interiéru školy, ale stejně tak zde mohou být prezentovány fotografie a videa z proběhlých akcí i soutěže, do kterých se mohou žáci zapojit (přidáním fotografie, „lajků“ apod.), v neposlední řadě zde může být zveřejněna každá tisková zpráva i zpráva z médií, která se týká školy či projektu.

Frekvence: nepřetržitě.

Návaznost na další kanály: stránka je komunikována na vybraných materiálech, stránkách www.helpyou.cz a při preventivních programech a konzultacích.

Zpětná vazba: počet fanoušků, počet zobrazení a sdílení příspěvků, počet on-line i osobních konzultací po měsících atd.

Facebooková stránka HelpYou.cz



On-line zповědnice na Helpyou.cz

Cílová skupina: děti (cca od 13 let) a dospívající, rodiče, učitelé

Účel/cíl: nejen žáci mají možnost zanechat anonymní vzkaz pro preventistu, na který preventista dle stanovených pravidel reaguje, služba může být poskytována nepřetržitě nebo může být nastavena doba, do kdy se tazatel dočká odpovědi, navíc tento způsob komunikace může více vyhovovat určitým skupinám (pomoc bez osobního kontaktu). Počítá se také s tím, že si žáci mohou právě přes internetové stránky domluvit diskrétní konzultaci.

Obsah: zповědnice obsahuje formulář a instrukce, jak postupovat.

Frekvence: nepřetržitě.

Návaznost na další kanály: zповědnice je propagována na vybraných materiálech, internetových stránkách www.helpyou.cz i při preventivních programech a konzultacích, dokonce i při „vítání žáků“.

Zpětná vazba: počet zanechaných vzkazů, počet on-line i osobních konzultací po měsících atd.

On-line poradna školy

Cílová skupina: děti a dospívající, rodiče, učitelé

Účel/cíl: žáci mají nepřetržitou možnost zanechat vzkaz pro vedení školy přímo na stránkách školy. Vedení školy má pak možnost v případě potřeby zkontaktovat preventistu či jiného odborníka.

Obsah: formulář a instrukce, jak postupovat.

Frekvence: nepřetržitě.

Návaznost na další kanály: tento způsob komunikace je stejně jako on-line zповědnice propagován na vybraných materiálech, internetových stránkách www.helpyou.cz i při preventivních programech a konzultacích, stejně tak i při „vítání žáků“.

Zpětná vazba: počet zanechaných vzkazů, počet on-line i osobních konzultací po měsících atd.

Schránka důvěry

Cílová skupina: děti a dospívající, rodiče, učitelé

Účel/cíl: nepřetržitá možnost zanechat i zcela anonymní vzkaz, na který preventista dle stanovených pravidel reaguje v deklarovaném časovém úseku. Tento způsob komunikace může více vyhovovat osobám, které upřednostňují pomoc bez osobního kontaktu.

Obsah: uzamykatelná schránka s instrukcemi, jak postupovat, jak bude dotaz zpracován a do kdy, příp. přetištěný formulář.

Frekvence: nepřetržitě.

Návaznost na další kanály: tento způsob komunikace je propagován na vybraných materiálech připravovaných pro danou školu, internetových stránkách školy i při preventivních programech a konzultacích, stejně tak i při „vítání žáků“.

Zpětná vazba: počet zanechaných vzkazů atd.



Internetový reklamní banner na webu školy

Cílová skupina: děti a dospívající, rodiče, učitelé, odborníci, široká veřejnost

Účel/cíl: zvýšit povědomí cílových skupin o realizovaných aktivitách primární prevence či pomoci ohroženým dětem ve škole díky vhodnému umístění na internetových stránkách

školy (např. na homepage, u rozvrhů, nejlépe pak do elektronické klasifikace) a možnost okamžitého využití nabízených služeb.

Obsah: banner musí být jednoduchý a srozumitelný, komunikuje slogan, logo, případně tematickou fotografii.

Frekvence: nepřetržitě.

Návaznost na další kanály: banner směřuje uživatele stránek školy na internetové stránky www.helpyou.cz, jedná se o podpůrný prvek, na který může být upozorněno na Facebooku, pomocí e-mailu, na nástěnce primární prevence ve škole a také v Helpyletteru.

Zpětná vazba: počet prokliků / návštěvnost stránek, počet on-line i osobních konzultací po měsících atd.



Reklamní banner v regionálním televizním vysílání či reklamní obrazovky ve veřejných prostorách (např. náměstí)

Cílová skupina: široká veřejnost

Obdobný banner (viz výše) lze využít i při vysílání ve spotech regionálního televizního vysílání či při vysílání reklamních spotů na obrazovkách ve veřejných prostorách.

Účel/cíl: zvýšit povědomí veřejnosti o poskytování pomoci ohroženým dětem v regionu.



Direct e-mailing

Cílová skupina: děti a dospívající, rodiče, učitelé, odborníci

Účel/cíl: zahájit pravidelnou e-mailovou komunikaci a pomocí běžně užívaného způsobu komunikace se tak dostat do povědomí cílových skupin, nabídnout možnost přihlášení se na akce ve školách nebo na besedy s rodiči, stejně tak poskytnout možnost kdykoli kontaktovat preventistu i těm, kdo nevyužívají sociální sítě. Zároveň může být tento efektivní kanál využit k předávání materiálů v elektronické podobě.

Obsah: pomocí e-mailu jsou cílové skupiny pravidelně informovány o aktuálních změnách ve službách krizové pomoci, o akcích pro veřejnost či ve školách, získávají pozvánky na akce, besedy (možnost přihlásit se na besedu) i na individuální konzultace. Dále mohou být pomocí příloh e-mailu distribuovány veškeré materiály např. Helpyletter (newsletter ve formátu PDF).

Frekvence: minimálně 2x měsíčně.

Návaznost na další kanály: preventisté sbírají e-mailové adresy žáků, jejich rodičů, ale též účastníků různých prezentačních aktivit do připraveného formuláře, a to během realizovaných aktivit jak ve školách, tak v ulicích měst či v prostorách jiných organizací na základě svobodného rozhodnutí jednotlivců. E-mail odborného pracoviště či preventistů je komunikován na stránkách www.helpyou.cz a na vybraných materiálech při realizovaných aktivitách.

Zpětná vazba: počet zaslaných e-mailů a jejich otevření, návštěvnost akcí, počet konzultací po měsících, využití jejich obsahu atd.

Workshop pro veřejnost

Cílová skupina: široká veřejnost

Účel/cíl: Podobný workshop lze realizovat i na prezentačních akcích měst, týdnech sociálních služeb a různých dalších tematických prezentačních akcích. Jako doporučení je vhodné vždy využít aktivitu pro děti, která „zbrzdí“ u stanoviště i rodiče a umožní preventistům adekvátní představení odborných služeb a předání prezentačních materiálů.

Zpětná vazba: návštěvnost workshopu, stránek, počet konzultací po měsících, dotazníkové šetření atd.



Adaptační kurz

Cílová skupina: děti a dospívající, učitelé

Účel/cíl: podpořit vytvoření bezpečného a otevřeného prostoru a hlubší poznání žáků vybraných ročníků v rámci svých tříd, a to nejen mezi sebou navzájem, ale zároveň s jejich třídním učitelem. Stejně tak je cílem vhodné představení preventistů, při kterém proběhne mimo osobní vzájemné seznámení se a utvoření důvěry i předání základních propagačních materiálů s kontakty, stejně tak představení plánovaných preventivních aktivit na 1. pololetí školního roku.

Obsah: kurz je složen z řady psychosociálních her vedoucích k dosažení cíle adaptačního kurzu v daném třídním kolektivu. Doporučujeme adaptační kurz koncipovat do tří bloků. Přičemž první blok je úvodní, jeho cílem je základní vzájemné seznámení. Tento blok je zvláště důležitý u tříd, které se setkávají úplně poprvé (první ročníky středních škol, primy u víceletých gymnázií apod.). V třídách, které se již částečně znají a adaptační kurz je zařazován z důvodu např. změny třídního pedagoga, příchodu nových žáků, sloučení tříd nebo s cílem podpořit stávající třídní kolektiv, je možné tento blok zkrátit a více prohloubit bloky následující. Druhý blok cílí skrze řízené aktivity, modelové situace či sebezkušnostní činnosti na podporu spolupráce, sounáležitosti v kolektivu, na vytvoření pravidel komunikace mezi žáky i vůči pedagogům. Třetí blok by měl vytvořit vazby mezi studenty a pedagogem upevnit, podpořit další zdravé utváření vztahů a otevírat cestu pro důvěrné a otevřené prostředí pro sdílení pozitivních zkušeností a zážitků, ale také pro řešení případných kolizí a neshod.

Frekvence: 1x v roce pro vytipované třídy.

Návaznost na další kanály: v rámci kurzu probíhá distribuce propagačních materiálů, základních preventivních samolepek, zároveň z akce může být pořízena fotodokumentace, která poslouží k motivaci navštívit internetové stránky, facebookovou stránku či nástěnku primární prevence ve škole.

Zpětná vazba: účast na kurzu, počet získaných e-mailů a evaluačních dotazníků, počet konzultací po měsících, návštěvnost stránek atd.

Adaptační kurz OA Plzeň



Tmelící dny ZŠ Rokycany



Preventivní program ve třídě

Cílová skupina: děti a dospívající, učitelé

Účel/cíl: seznámit žáky s nejčastějšími projevy rizikového chování a z nich vyplývajících ohrožení, způsoby zvládnání tohoto ohrožení, dále pak efektivní prezentace preventistů a dalších služeb odborné pomoci dostupných v lokalitě

Obsah: jedná se o přímou obousměrnou komunikaci a předání základních informací s využitím vhodných metod, fotografií, videonahrávek a dalších materiálů, zároveň probíhá distribuce propagačních materiálů a důležitých kontaktů

Frekvence: jako vhodné se ukazují tři preventivní bloky po dvou hodinách v každém ročníku dle zvolené poptávky a potřeby dané školy

Návaznost na další kanály: mimo vlastní tematické sdělení v rámci preventivního bloku je komunikováno logo, internetové stránky www.helpyou.cz, facebooková stránka, maskot (např. použitím reklamního trička, samolepky), stejně tak mohou být žáci pozváni na další zde uvedené akce a mohou být sebrány e-mailové adresy pro pozdější e-mailovou komunikaci.

Zpětná vazba: návštěvnost akcí, stránek, počet konzultací po měsících, evaluační dotazník atd.



Přednáška s odborníkem

Cílová skupina: děti a dospívající, odborník

Účel/cíl: atraktivním způsobem informovat žáky vyšších tříd o aktuálních tématech souvisejících s ohrožujícími situacemi, představit odborníka jako zkušenou osobu, na kterou se lze v případě potřeby obrátit, nechat žáky hlouběji proniknout do dané problematiky,

předat jim užitečné kontakty a v neposlední řadě jim prezentovat odborníky jako profesionály ve svém oboru, ovšem s přátelskou tváří.

Obsah: přednášky jsou tematicky zaměřeny a přibližují žákům zajímavá témata související s ohrožujícími situacemi, se kterými se mohou setkat, preventivní charakter je umocněn informacemi o odborných službách působících v dané lokalitě. Odborníkem může být sám preventista, příp. jiný profesionál – odborník v daném tématu.

Frekvence: dle poptávky školy.

Návaznost na další kanály: v rámci přednášky je komunikováno logo, internetové stránky www.helpyou.cz, facebooková stránka, maskot (např. použitím reklamního trička, samolepky), stejně tak mohou být žáci pozváni na další akce a mohou být sebrány e-mailové adresy pro pozdější e-mailovou komunikaci.

Zpětná vazba: návštěvnost přednášky, odezva ze strany žáků i pedagogů, návštěvnost stránek, počet konzultací po měsících, evaluační dotazník atd.

Akce „Vítání žáků“

Cílová skupina: děti a dospívající, učitelé

Účel/cíl: pravidelné setkávání preventistů s žáky, nepřímo i s pedagogy. Tento způsob komunikace je srozumitelný a je jedním z neefektivnějších, díky pravidelnosti se žákům dostane velice rychle do povědomí a osvojí si možnost využít služeb preventistů v případě, že jich bude třeba.

Obsah: aktivita je založena na pravidelném vítání příchozích ve vestibulu / šatnách školy (nejfrekventovanější místa), kde mohou mít preventisté výrazně označený promo pult, reklamní oděv a řadu propagačních materiálů včetně pozvánky na aktuální chodbovou akci.

Frekvence: min. 3x za pololetí, dle zakázky vyjednané se školou.

Návaznost na další kanály: aktivita je komunikována na facebookové stránce a internetových stránkách www.helpyou.cz.

Zpětná vazba: návštěvnost akcí, stránek, počet konzultací po měsících, dotazníkové šetření atd.



Akce „Vítání rodičů“

Cílová skupina: rodiče

Účel/cíl: pravidelné setkávání preventistů s rodiči, nepřímo i s pedagogy v rámci třídních rodičovských aktivit. Tento způsob komunikace je srozumitelný a je jedním z nejefektivnějších, díky pravidelnosti se rodičům dostane velice rychle do povědomí a zapamatují si, že jejich děti, stejně tak i oni, mají možnost využít odborných krizových služeb v případě, že jich bude třeba. Zároveň je cílem získat e-mailové adresy na rodiče, a to z důvodu pravidelného informování a možnosti se přihlásit na nabízené tematické besedy s rodiči.

Obsah: aktivita je založena na pravidelném vítání příchozích rodičů ve vestibulu / šatnách školy (nejfrekventovanější místa), kde budou mít preventisté výrazně označený promo pult, reklamní oděv a řadu propagačních materiálů včetně pozvánky na tematické besedy.

Frekvence: 1x (maximálně 2x) za pololetí.

Návaznost na další kanály: tato akce je komunikována na facebooková stránce a internetových stránkách www.helpyou.cz (později i pomocí e-mailů).

Zpětná vazba: návštěvnost akcí zejména besed, stránek, počet konzultací s účastí rodičů po měsících, dotazníkové šetření atd.

Chodbové akce

Cílová skupina: děti a dospívající, učitelé, rodiče

Účel/cíl: aktivně a nenásilně komunikovat s žáky preventivní a celospolečenská témata během přestávek, kdy nedochází k narušení výuky a přesto je možno tento čas využít pro efektivní komunikaci se žáky i pedagogy, pro aktivní a smysluplné využití přestávkového času s cílem snižovat riziko nežádoucího chování. V případě kvalitně zvládnuté chodbové akce a jejího tematického zaměření může být žák motivován pro využití přítomných preventistů na okamžitou osobní konzultaci, příp. k využití preventisty či jiného odborníka

v rámci jeho konzultačních hodin. Chodbové akce podporují začlenění preventisty do školního kolektivu a navázání osobního a důvěrného vztahu s žáky i pedagogy.

Obsah: akce jsou koncipovány tematicky: *Daruj úsměv, I stáří má svou cenu, Pošli pozdrav do nebe, Život ve tmě, Popřej to nejl!, Napiš si své vysvědčení, V rodině jsem doma apod..* Atraktivní formou her, vytváření a vlastních prožitků mohou žáci vstřebávat vybraná témata a vytvářet si na ně vlastní názor.

Frekvence: min 3x za pololetí dle vyjednané zakázky se školou

Návaznost na další kanály: z těchto akcí se generují materiály (fotografie, videa, vlastní výtvary studentů), které mohou být dále komunikovány různými mediálními kanály (internetové stránky školy, www.helpyou.cz, Facebook, regionální tisk apod.), což mimo jiné vede k propagaci projektu a školy. Je dobré, když těmto akcím předchází akce „Vítání žáků“, na které mohou být žáci na „chodbovku“ osobně pozváni. Jinak je možné chodbové akce komunikovat také na facebookové stránce a internetových stránkách školy či www.helpyou.cz, dále pomocí plakátů na nástěnce primární prevence či přímého e-mailingu.

Zpětná vazba: návštěvnost chodbových akcí, stránek, počet konzultací po měsících, dotazníkové šetření, zájem učitelů, rodičů a médií atd.

Ukázka dobré praxe:



V únoru 2014 se na pilotních školách konala chodbová akce s názvem „Dodej sílu!“, která navazovala na Světový den nemocných (11.2.). Žáci a studenti během akce psali milé a povzbuzující vzkazy, přání či kreslili obrázky pro děti, které musí být hospitalizovány v nemocnici. Cílem bylo ukázat žákům a studentům různé tváře pomoci, a že i nepatrná maličkost může někomu jinému udělat velkou radost, dodat odvahu a sílu bojovat se svojí nemocí. Z těchto vzkazů byla vytvořena housenka, která byla následně slavnostně předána zdravotnickému personálu dětského infekčního oddělení Fakultní nemocnice Plzeň - Bory. Velmi kladně na tuto housenku ze vzkazů reagovali nejen studenti samotní, zdravotnický personál, ale také děti a rodiče, kteří právě v nemocnici pobývali a pro které byla tato housenka určena.

Předávání housenky FN Bory



Workshop ve škole nebo na odborném pracovišti

Cílová skupina: děti a dospívající, učitelé, rodiče, odborníci

Účel/cíl: prezentovat zapojení školy v oblasti primární prevence a péče o ohrožené děti, prezentovat odbornou pomoc ohroženým dětem a jejich rodinám v dané lokalitě, konkrétní odborné pracoviště návštěvníkům školy.

Obsah: workshop může být zrealizován např. při příležitosti Dne otevřených dveří školy, na stanovišti prezentují přímo preventisté, a to zábavnou a soutěžní formou, účastníci (žáci, ale i rodiče či jiní návštěvníci) mohou za své výkony obdržet různé propagační předměty.

Frekvence: 1x za pololetí.

Návaznost na další kanály: workshop může být komunikován na facebooková stránce a internetových stránkách www.helpyou.cz i pomocí e-mailů, dále pomocí plakátů na nástěnce primární prevence atd.



Filmový kroužek s preventivní tematikou

Cílová skupina: děti a dospívající

Účel/cíl: vyhledávat, sdružovat a formovat uvědomělé žáky a být tak platformou pro vznik vrstevnického programu ve škole, zároveň však žákům nabídnout jiný pohled na různorodou problematiku, zvýšit jejich citlivost k porušování lidských práv a podpořit je v tom, aby se nebáli hledat pomoc či si o ní říct.

Obsah: promítání tematických snímků, ale také diskuze a vlastní tvorba (focení či natáčení na mobil apod.).

Frekvence: min. 3x za pololetí dle zakázky vyjednané se školou.

Návaznost na další kanály: výstupy vlastní tvorby žáků mohou být prezentovány v prostorách školy na internetových stránkách www.helpyou.cz i na Facebooku, pomocí e-mailů, dále pomocí plakátů na nástěnce primární prevence a pomocí pozvánek rozdáváných během akce „Vítání žáků“ i během chodbových akcí. Tento kroužek může být zařazen do plánu volnočasových aktivit školy a mimo volný vstup je možné, aby rodiče přihlásili své dítě na tento kroužek k pravidelnému docházení.

Zpětná vazba: návštěvnost kroužku, stránek, počet konzultací po měsících, zájem rodičů, dotazníkové šetření atd.

Cyklus besed s rodiči

Cílová skupina: rodiče

Účel/cíl: seznámit rodiče s nejčastějšími typy rizikového chování a jeho projevy, s možností využití a dostupnosti odborné pomoci, přiblížit rodičům ve škole působící preventisty a jejich služby tak, aby dokázali sami rodiče nabídnout dítěti v ohrožující situaci společnou návštěvu odborného pracoviště.

Obsah: přednáška preventistů o nejčastěji se vyskytujících typech rizikového chování, předání informací o dostupnosti odborných služeb, zakončené diskusí s rodiči.

Frekvence: 1-2 x za pololetí dle zakázky vyjednané se školou (lze spojit i rodiče z více škol)

Návaznost na další kanály: během třídních schůzek mohou preventisté „vítat“ rodiče, verbálně a pomocí propagačních materiálů mohou prezentovat poslání primárně preventivních aktivit, zároveň sesbírat e-mailové adresy rodičů za účelem zasílání informací a také pozvánek na tematické besedy. Besedy budou pravidelně komunikovány i na facebookové stránce a internetových stránkách www.helpyou.cz.

Zpětná vazba: návštěvnost besed, stránek, počet konzultací s účastí rodičů po měsících, dotazníkové šetření atd.

Přednáška pro učitele

Cílová skupina: učitelé

Účel/cíl: přiblížit učitelům nové metody krizové intervence, správné postupy při výskytu rizikového chování v jejich třídách a prezentace preventistů za účelem prohloubení spolupráce.

Obsah: přednáška preventistů na vybraná témata v oblasti rizikového chování, „první pomoci“ ohroženým dětem či návazných odborných služeb, může být spojeno s modelovými situacemi a závěrečnou diskuzí.

Frekvence: 1x za pololetí.

Návaznost na další kanály: učitelé budou informováni o akci vedením školy (vlastní komunikační kanály), akce bude také komunikována na facebooková stránce a internetových stránkách www.helpyou.cz, pomocí e-mailů a na nástěnce primární prevence, a to společně s logem, sloganem a internetovými stránkami www.helpyou.cz, včetně maskota Helpyho.

Zpětná vazba: návštěvnost přednášky, odezva ze strany učitelů, návštěvnost stránek, dotazníkové šetření atd.



Exkurze či beseda na odborném pracovišti

Cílová skupina: děti a dospívající, učitelé, odborníci

Účel/cíl: přiblížit žákům zásady krizové intervence a nejčastěji řešené problémy, zároveň jim pomoci poznat prostředí poskytující odbornou krizovou pomoc tak, aby ho v případě potřeby mohli žáci bez ostychu či obav vyhledat. V neposlední řadě je cílem návštěvy určité propojení mezi školou / žáky a odborným krizovým pracovištěm a představení odborníků poskytujících pomoc v ambulanci.

Obsah: tematická beseda s pracovníky přímo na odborném krizovém pracovišti spojená s exkurzí a předání kontaktů na odborné krizové pracoviště

Frekvence: dle poptávky školy.

Návaznost na další kanály: žáci jsou o akci informováni vedením školy, akce je komunikována na facebookové stránce a internetových stránkách www.helpyou.cz, pomocí e-mailů a na nástěnce primární prevence, v souvislosti s tím je komunikováno logo (vč. loga odborného krizového pracoviště), internetové stránky www.helpyou.cz, facebooková stránka, maskot (např. použitím reklamního trička, samolepky, propagačních materiálů).

Zpětná vazba: návštěvnost besedy, odezva ze strany studentů i pedagogů, návštěvnost stránek, počet konzultací po měsících, evaluační dotazník atd.



10.3 Stručný popis dalších komunikačních nástrojů

Reklamní banner (nejlépe 2x1 m) – komunikuje logo, slogan a internetové stránky www.helpyou.cz (lze využít maskota Helpyho), materiál bílá PVC plachta s oky/deska a barevným potiskem, dle domluvy s vedením školy může být banner umístěn na frekventovaném místě ve škole (vestibul školy, šatny apod.).



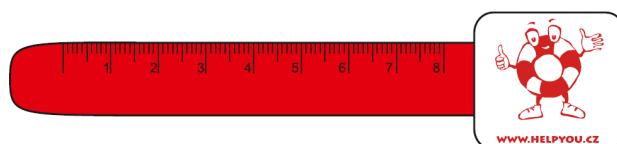
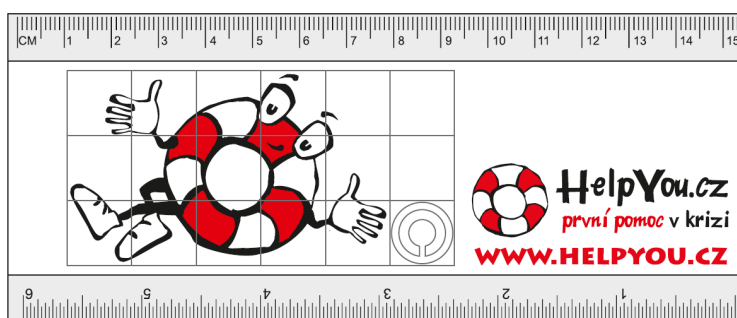
Reklamní (preventivní) tričko - komunikuje logo, dílčí (atraktivní) slogan („No problem“) a internetové stránky www.helpyou.cz včetně maskota Helpyho, materiál polyester, barva bílá, využito zejména během akcí a při vybraných preventivních programech, slouží k jasné identifikaci preventistů.

Promo pult – komunikuje logo, dílčí sdělení ve smyslu „jsme tu pro vás / tebe“, internetové stránky www.helpyou.cz včetně maskota Helpyho a loga organizace, případně další kontakty (velkou výhodou je možnost měnit polep, tedy i komuniké), materiál plast, barva bílá

s barevným polepem, využito zejména během akcí, a to při „vítání žáků/studentů a rodičů“, případně i při outdoorových aktivitách, slouží k jasné identifikaci stanoviště preventistů, vysílání informací kolemjdoucím, uložení propagačních materiálů.

Nástěnka externího preventisty ve škole – komunikuje logo a internetové stránky www.helpyou.cz, kontakty na odborné krizové pracoviště (případně linku bezpečí, policii apod.), příp. dny a hodiny, ve kterých jsou preventisté přítomni na škole, program akcí a pozvánky na ně, zavěšen může být Helpyletter a další tištěné materiály dle uvážení pracovníků, materiál hliník/sklo nebo dřevo/korek, využít lze po celý školní rok.

Propagační předměty – atraktivní pro žáky, ale i z hlediska účinné komunikace, se jeví drobné reklamní předměty: propisky, placky, magnetické záložky, magnetky (na lednici), rozvrhy pro děti i rodiče (ve vhodném formátu A6/vizitka), a proto je na nich založena nezanedbatelná část komunikace loga, sloganu, internetových stránek www.helpyou.cz, maskota a dalších důležitých kontaktů, množství informací se odvíjí od konkrétního typu propagačního předmětu (např. propiska v levnější variantě komunikuje jen internetové stránky, placka naopak maskota, internetové stránky a dílčí slogan apod.). Výhodou těchto předmětů je možnost využití jako motivace či odměn při prezentačních či preventivních aktivitách.



Helpyho schránka důvěry – umístěna v těsné blízkosti nástěnky primární prevence a komunikuje logo a internetové stránky www.helpyou.cz, maskota Helpyho, návod, jak schránku důvěry správně použít, je vyvěšen na nástěnce primární prevence, případně přímo

na schránce důvěry, materiál plast nebo kov. Využito bude po celý školní rok tak, aby žáci věděli o účelu této schránky a vždy ji dokázali vyhledat v případě zájmu. V případě, kdy se ve schránce objeví zpráva týkající se provozu školy, je vhodné ji předat jejímu vedení. Pokud je charakter vzkazu osobní, týká se ohrožení dítěte, je dobré vedení školy informovat v rámci dojednaných pravidel v souladu se zásadami krizové intervence.

Kontaktní místnost – může být prostor přímo v budově školy, který je určen pro preventistu v případě, kdy ho osloví v rámci aktivity primární prevence některý ze žáků s požadavkem rozhovoru. Tento prostor zajišťuje diskrétnost a bezpečí a je zapotřebí ho vyjednat s vedením školy před začátkem spolupráce v oblasti poskytování preventivních aktivit. Také tento prostor je vhodné označit logem, internetovými stránkami www.helpyou.cz a maskotem.



Plakát / samolepka do třídy a na WC – komunikuje logo, slogan a internetové stránky www.helpyou.cz (lze využít maskota Helpyho), materiál papír/lepící papír s barevným potiskem (šetrné řešení bez zanechání stop), umístění v každé třídě na nástěnce nebo vchodových dveřích do třídy, velice vhodné umístění na WC na dveře, případně u mužských záchodů i na dlaždice nad pisoár (WC se nejen z naší zkušenosti, ale též na základě našeho výzkumu hodí pro preventivní sdělení, a to i proto, že zde probíhá řada nežádoucích jevů).

Plakáty s příběhy – příběhy na plakátech umístěné na školních chodbách, komunikovány jsou dopisy, vzkazy a příběhy (podtrhneme i psaním vlastní rukou), které mají za úkol vzbudit pozornost, emoce a působit jednak preventivně, ale také pomohou vyhledávat žáky momentálně v psychické nepohodě, kteří budou po přečtení textu prostřednictvím kontaktů nasměrováni přímo na preventisty či pracovníky odborného krizového pracoviště. Plakáty mimo jiné též komunikují internetové stránky www.helpyou.cz a logo. Mohou být rozmístěny na několika místech na chodbách ve škole (na nástěnkách či reklamních paravánech) po dobu min. jednoho měsíce a mohou být koncipovány i tematicky se zvolením dané cílové skupiny (první, druhý a třetí stupeň).

Pozvánky (plakáty na akce) – na předem připravené šabloně preventisté obměňují texty pozvánek, které poté osobně distribuují. Ve školách během „vítání žáků“, e-mailem v elektronické podobě, dále mohou být umístěny na nástěnce primární prevence, případně na nástěnkách ve škole, komunikovány přes Facebook a internetové stránky www.helpyou.cz a v ideálním případě na stránkách školy. Mimo vlastní sdělení mohou tyto

pozvánky komunikovat internetové stránky, logo, slogan a maskota Helpy, v neposlední řadě i případnou on-line poradnu školy.

Plakáty a pozvánky na akce mohou být samozřejmě využívány též při realizaci dalších aktivit mimo prostory školy, např. v ulicích měst či v prostorách odborného krizového pracoviště. Tyto pozvánky mohou být distribuovány na nástěnky do předškolních zařízení, mateřských center, do čekáren lékařů apod., je vhodné je zaslat k publikování v médiích.

Informační letáky pro rodiče, lékaře, odborníky – obsahují stručné informace o službách nabízených odborným krizovým pracovištěm, kontakty, internetové stránky www.helpyou.cz., šablony pro výrobu a tisk letáků na aktuální akce.

Základní preventivní samolepky – mohou být připraveny ve dvou provedeních, z nichž jedno komunikuje základní telefonní čísla na linku bezpečí, záchranku, hasiče atd. včetně internetových stránek www.helpyou.cz, loga, dílčího sloganu a maskota. Tyto samolepky jsou vhodné k distribuci převážně na prvním stupni a v nižších ročnících druhého stupně v rámci preventivních programů, adaptačního kurzu atd. Druhé provedení komunikuje služby odborného krizového pracoviště, kontakty, slogan a internetové stránky, přičemž mohou být distribuovány na druhém a třetím stupni. Jedná se o základní komunikační kanál, žáci si samolepky mohou nalepit do žákovské knížky nebo třeba uschovat do peněženky.



Evaluační dotazník – slouží ke zpětné vazbě po preventivním bloku či vzdělávací aktivitě, jsou rozdány všem aktérům aktivity – žákům i učitelům, dotazníky se průběžně vyhodnocují a využívají ke změně strategie, příp. úpravám preventivních bloků, vzdělávacích aktivit. Evaluační dotazníky také komunikují internetové stránky www.helpyou.cz a maskota.

EVALUAČNÍ DOTAZNÍK Č.

ŠKOLA: TŘÍDA: DATUM:

JSEM: HOLKA KLUK (ZAKRŮŽUJ) VĚK:

ZAKRŮŽUJ JEDNU Z ODPOVĚDÍ NEBO NĀPĚŠ ODPOVĚŠ

1. OZNĀMKUJ PROBĚHLÝ PROGRAM.
1 - nejhorší, 5 - nejlepší

1 2 3 4 5

2. MŮŽOU SE TI ZÍSKANÉ INFORMACE HODIT?
URĚTĚ ANO SPÍŠE NE URĚTĚ NE

3. CO SE TI NA PROGRAMU LÍBIL/NELÍBIL?
LÍBIL:
NELÍBIL:

4. MÁŠ ZÁJEM O DALŠÍ PROGRAM?
URĚTĚ ANO SPÍŠE NE URĚTĚ NE

5. NAVRHNĚ TĚMA PŘÍŠTÍHO PROGRAMU.
.....



WWW.HELPOU.CZ

Anketní dotazník – slouží k získání zpětné vazby na efektivitu zvolené komunikační strategie, stejně tak může sloužit ke zmapování situace / klimatu ve třídě, přičemž výsledky mohou být komunikovány a vyhodnocovány s třídním učitelem. Dotazník také komunikuje internetové stránky www.helpyou.cz a maskota. Složitost otázek musí být úměrná věku respondentů a typu cílové skupiny.

Omalovánky pro 1. až 3. třídu – tento komunikační kanál je určen nejmladším žákům, kteří své představy a pocity rádi projevují pomocí kresby, díky omalovánkám s maskotem Helpy jsou komunikována jednoduchá sdělení, důležité kontakty a internetové stránky www.helpyou.cz, omalovánky lze využít v rámci preventivních programů či vybraných akcí.

Helpyletter – distribuován především elektronicky pomocí e-mailů žákům/studentům i rodičům, papírové výtisky mohou být umístěny po jednom do každé třídy, na vhodná místa na chodbách, na nástěnku primární prevence. Tematicky může být zaměřen na konkrétní jev týkající se rizikového chování, na prezentaci aktivit, může být sestavován preventisty, ale na jeho obsahu se mohou podílet i samotné děti a dospívající. Může využívat se zachováním diskretnosti a anonymity i příklady dobré praxe z odborného krizového pracoviště či poskytování prevence ve školách.

Tisková zpráva – v neposlední řadě je dobré alespoň jednou za pololetí připravit tiskovou zprávu, ve které jsou představeny aktivity, nabídka služeb pro děti a rodiče, stejně tak důležité kontakty a internetové stránky www.helpyou.cz. Tisková zpráva je k dispozici na facebookové stránce, stránkách www.helpyou.cz, rozeslána médiím.

Školní rozhlas – vhodný komunikační kanál pro pozvánky zejména na chodbové akce, lze využít po dohodě s vedením školy.

Televizní obrazovka ve škole – jelikož některé školy disponují „reklamní“ obrazovkou na chodbě, mohou být tyto obrazovky využity jako komunikační kanál a mimo loga, sloganu a internetových stránek, mohou prezentovat kontakty na odborná krizová pracoviště, medailony preventistů, pozvánky na akce apod.

**Na problémy nemusíš
být sám...**

Jmenuji se Hanka,
jsem tu pro Tebe!

Diskrétně, anonymně
a v bezpečí...

Každou středu, dveře č. 213, 1. patro.

HelpYou.cz
první pomoc v krizi

11. Komunikační mixy pro vybrané subjekty komunikace v oblasti primární prevence

11.1 Vhodné nástroje komunikace – komunikující: preventista – žák 1. stupně

Internet – webové stránky, facebooková stránka

V současné době je internet často dostupný i žákům na 1. stupni ZŠ. Používají chytré telefony či tablety. V prvních ročnících 1. stupně je tedy pro využití internetu omezující spíše nižší úroveň čtení s porozuměním a neexistence internetových stránek s primárně preventivním obsahem pro tuto věkovou skupinu. Zároveň je třeba brát v úvahu, že ke zřízení facebookového profilu je požadovaný věk 13 let. Na prvním stupni tedy děti k využívání facebookového profilu nepodporujeme, nabízíme spíše možnost telefonického a chatového poradenství.

Akce ve škole

Jako vhodné se osvědčily:

- preventivní programy ve třídě s využitím příběhů, pohádek, her,
- vítání žáků,
- chodbové akce,
- workshop se zábavnou tematikou,
- výtvarná soutěž s preventivním tématem,
- věkově přizpůsobený preventivní banner či reklamní spot do školní televize,
- schránka důvěry,
- akce školy - např. Den prevence s aktivitami přiměřenými věku.

Propagační materiály a tištěné předměty

- propagační předměty (pravítko, náramek...) s důležitými kontaktními čísly,
- tištěné materiály (samolepky, rozvrh, záložky, omalovánky, pexeso...).

Zvláště u žáků 1. stupně se osvědčuje využití **maskota** – postavy, která se stává nositelem primární prevence. Postava maskota (v našem případě Helpy) je umisťována na propagační materiály, komunikuje s žáky jednoduchá sdělení na tištěných materiálech apod.

Akce pro veřejnost

Tato věková skupina se často účastní akcí pro veřejnost se svými rodiči či v partě svých vrstevníků. Je tedy vhodné doplnit tuto akci aktivitami záměrně nasměřovanými pro tuto cílovou skupinu s cílem nechat ji „zažít“ určité zvolené komuniké (dle charakteru akce), předat informace a kontakty. Zároveň spolu s touto cílovou skupinou máme možnost vstoupit do interakce i s jejími rodiči.

11.2 Vhodné nástroje komunikace – komunikující: preventista – žák 2. stupně

Internet – webové stránky, facebooková stránka

U této věkové skupiny nabývá internet na významu. Žáci jsou schopni číst s porozuměním, orientují se ve virtuálním světě. Od 13 let smějí mít založený facebookový profil, který hojně využívají (případně jiné sociální sítě). *(Pozn.: Zkušenost ukazuje, že si žáci zřizují facebookový profil i v mladším věku, záměrně je však v tomto nepodporujeme a možnost využívání facebookového poradenství nabízíme až cca od 7. třídy základní školy.)*

Lze tedy využít:

- specifické internetové stránky určené pro tuto věkovou skupinu,
- sociální síť – facebooková stránka,
- on-line zpravodajství na facebooku,
- on-line poradna školy,
- internetové reklamní bannery, spoty na youtube.

Akce pro školy

- adaptační kurz,
- preventivní programy ve třídě,
- akce „Vítání žáků“,
- workshop s věkově přiměřenými aktivitami,
- filmový kroužek s preventivní tematikou,
- chodbové akce,
- akce školy - např. Den prevence s aktivitami přiměřenými věku,
- tematická slohová soutěž (propojení s českým jazykem / slohem či občanskou naukou).

Propagační a tištěné materiály

- nástěnka externího preventisty,
- plakáty s vhodnými příběhy,
- informační letáky, brožury, samolepky s kontakty, plakáty, rozvrhy,
- evaluační a anketní dotazníky,

- propagační materiály (propiska, náramek, klíčenky, pravítka...).

Další aktivity a jiné možnosti

- newsletter,
- dokument natočený žáky pod vedením odborníka (fotoromán, videospot, reportáž...),
- kontaktní místnost ve škole,
- telefon „přes zeď“.

V tomto období klesá zájem žáků o obrázky maskotů, omalovánky, pohádky, herní aktivity. S ohledem na věk komunikantů je vhodné volit především příběhy z reálného života, vycházet z principů různých subkultur mládeže apod. Maskot nadále může být „průvodcem“ tištěných materiálů, webových stránek. Žáci v tomto věku už ho však nevnímají jako pohádkovou postavu, nýbrž jako reálný komunikační nástroj.

11.3 Vhodné nástroje komunikace – komunikující: preventista – žák 3. stupně

Internet – webové stránky, facebooková stránka

Žáci v tomto věku jsou často již velmi dobrými uživateli internetu a sociálních sítí. Řada z nich prostřednictvím internetu aktivně komunikuje se svými přáteli, seznamuje se s novými lidmi, sama programuje webové stránky, zasílá příspěvky, vytváří blogy. Této zkušenosti mladých je dobré využít a zapojit je při plnění specializovaných webových stránek jako přispívatele či přímo administrátory, motivovat je k vytváření blogů apod.

Využít lze:

- specializované internetové stránky,
- sociální síť – facebooková stránka,
- on-line zpovědnice na facebooku,
- on-line poradna školy,
- internetové reklamní bannery, spoty na youtube.

Akce na školách

- adaptační kurz,
- přednášky, besedy,
- exkurze a beseda na odborném pracovišti,
- akce „Vítání žáků“,
- chodbové akce,
- workshop s věkově přiměřenými aktivitami,
- filmový kroužek s preventivní tematikou,
- tematická slohová soutěž (propojení s českým jazykem / slohem či občanskou naukou).

Propagační a tištěné materiály

- nástěnka externího preventisty,
- plakáty s vhodnými příběhy,

- informační letáky, brožury, samolepky s kontakty, plakáty, rozvrhy,
- evaluační a anketní dotazníky,
- propagační materiály (propiska, náramek, klíčenky, pravítka...).

Další aktivity a jiné možnosti

- newsletter,
- pravidelný blog v atraktivních časopisech pro mladé,
- dokument natočený žáky pod vedením odborníka (fotoromán, videospot, reportáž...),
- kontaktní místnost ve škole,
- telefon „přes zed“.

Pro tuto věkovou skupinu je často typická již určitá samostatnost. Žáky 3. stupně je tedy velmi vhodné využít jako dobrovolníky např. pro akce cílené na věkovou skupinu žáků 1. stupně ZŠ. Jejich zapojení na těchto akcích nejen pomůže s realizací aktivit pro mladší děti, ale zároveň nabídne žákům 3. stupně nový pohled na realizované aktivity. Je vhodné předat na ně do určité míry zodpovědnost za obsahovou náplň této aktivity – donutí je zamyslet se nad tématem ze širšího úhlu pohledu, naučí je vybrat z komuniké to podstatné a vhodnou formou ho předávat dál.

11.4 Vhodné nástroje komunikace – komunikující: preventista – učitel

Důležitým předpokladem ke správně vedené komunikaci mezi preventistou a učitelem je to, aby pedagogičtí pracovníci byli dostatečně informováni o postavení a náplni práce preventisty ve škole. Z toho důvodu je nezbytné, aby preventista vstoupil do školy jednáním s jejím vedením – ředitelem, zástupcem ředitele, ale též s výchovným poradcem a metodikem prevence, který by se měl stát hlavním zprostředkovatelem informací mezi školou a zařízením realizujícím ve škole primárně preventivní aktivity. Z našich zkušeností se jako velmi přínosné ukazují **pravidelné porady** preventisty s pracovníky školního poradenského pracoviště a zároveň také alespoň půlroční **hodnotící schůzky** se všemi pedagogickými pracovníky.

Další vhodné nástroje komunikace:

- internetové stránky školy,
- internetové stránky organizace,
- specializované internetové stránky,
- sociální síť,
- přednáška pro učitele,
- akce školy (např. Den prevence),
- exkurze na odborné pracoviště s prohlídkou,
- informační materiály pro učitele,
- osobní konzultace mezi preventistou a učitelem,
- učitel přítomný na preventivním programu ve třídě,
- evaluační dotazníky.

11.5 Vhodné nástroje komunikace – komunikující: preventista – rodič

Preventista má několik možností, jak oslovit a komunikovat s rodiči. Zkušenost je taková, že snadněji se „dostane“ k rodičům mladších žáků než starších. Zvláště u mladších platí také zásada, že chceme-li „přitáhnout“ na akci či ke komunikaci rodiče, učiňme tak vytvořením akce pro jejich děti, kam oni přijdou jako doprovod.

Pro rodiče žáků jsou tedy vhodné následující nástroje:

- „vítání rodičů“,
- cyklus besed pro rodiče na půdě školy,
- akce školy s přizváním rodinných příslušníků,
- zapojení rodičů do společných projektů s dětmi „např. výtvarná soutěž – kreslí celá rodina“ apod.,
- akce pro veřejnost,
- individuální konzultace rodiče s preventistou, případně společné setkání mezi preventistou, dítětem, rodičem, učitelem.

Velmi vhodné je využití internetu:

- internetové stránky školy,
- internetové stránky organizace,
- specializované internetové stránky,
- facebooková stránka,
- direct e-mailing.

Další propagační a tištěné materiály:

- informační letáky pro rodiče,
- pozvánky na akce školy či organizace.

12. Komuniké předávaná žákům v rámci preventivních a intervenčních aktivit

V této kapitole jsou uvedena základní pravidla pro komunikaci s dítětem a mladistvým a také informace, které je či není vhodné žákům předat v souvislosti s řešenou problematikou rizikového chování či odborné pomoci v obtížné životní situaci. Preventista tyto informace může předávat jak celé skupině v rámci preventivního programu ve třídě, tak i v rámci individuální konzultace, která má již intervenční charakter. Kapitola je doplněna o modelové situace, které lze využít v rámci specificky zaměřeného tématu na určité rizikové chování ve třídách, a také o příběhy z naší praxe. Některé jsou uvedeny pro dokreslení tématu, některé obsahují také prvky intervence.

12.1 Základní pravidla pro komunikaci s dítětem a mladistvým⁴⁴

1. Udělejte si na dítě dostatek času. Nespěchejte.
Dejte dítěti najevo, že na něj a jeho problém máte čas. Nebojte se krátkého mlčení, pauzy pro přemýšlení.
Pokud dítě nedokáže nebo právě teď nechce na otázku odpovědět, nenuťte ho.
Možná se budete moct zeptat na totéž později.
2. Navažte s dítětem kontakt - s ohledem na jeho věk volte pozdrav nebo i podání ruky.
I s dítětem zacházíme s úctou a respektem jako s dospělou osobou.
3. Vzbudte u dítěte důvěru.
Ponechte mu přiměřený čas, aby se kolem sebe rozhlédlo a také, aby si mohlo prohlédnout Vás a Vaši tvář.
V této fázi hovoru volte pro dítě bezpečná témata – volný čas, zájmy, prázdniny apod.
Téma školy by mohlo být pro některé děti problematické.
4. Kladené otázky a sdělení musí být vždy jasné a stručné, s ohledem na věk pochopitelné.
Nesmějí dítě k odpovědi navádět; nepoužívat sugestivní otázky.
Neptejte se na několik věcí současně (bylo to takhle nebo takhle).
Mapujte situaci postupně a s rozvahou.
5. Mějte důvěru k výpovědi dítěte, její subjektivní pravdivosti – dítě to říká, jak to cítí, vnímá.
Nedávejte mu najevo, že mu nevěříte. Věty typu „a nevymýšlíš si trochu“ mohou dítě znejistit a odradit od dalšího hovoru. Přijměte veškerá sdělení dítěte bez hodnotícího komentáře, respektujte všechno to, co udělalo.
Naopak i příliš emotivní reakce může dítě zaskočit, proto kontrolujte své reakce a nedávejte najevo přílišné zděšení či lítost.
6. Přijměte slovník dítěte.
Během rozhovoru o závažných věcech dítě nevychovávejte a nemoralizujte (neříkejte, jak by věci měly správně být).
Při hovoru o choulostivých záležitostech dítě vnímá vaše rozpaky a bude se za svůj problém stydět (je našim úkolem ho tímto tématem bezpečně provést, pojmenovávat, kde se ostýchá).
Je třeba se ptát jasně a přímo, neunikat od tématu a neostýchat se užívat potřebná slova.
7. Dodržujte linii rozhovoru.
Respektujte celkovou délku hovoru a jeho zacílení, odbíhání od tématu hovor prodlužuje a dítě mate.

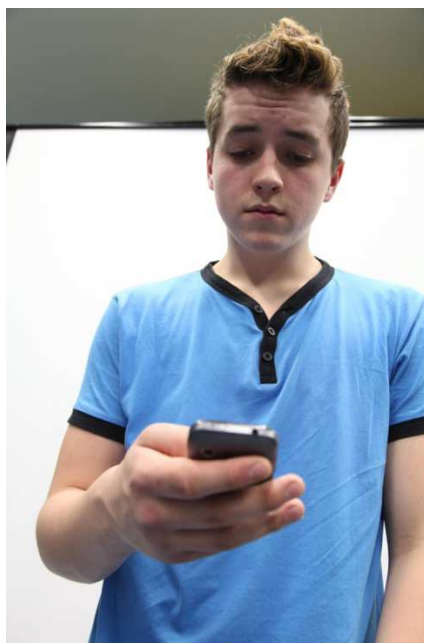
⁴⁴ Zdroj: *Rozhovor s dítětem, DVD – instruktážní dokument, DKC, Praha V Zápolí 2007, upraveno*

8. Neslibujte něco, co nemůžete splnit, jen abyste získali potřebné informace. Toto jednání může mít negativní dopad, především ztrátu důvěry dítěte. Časté je také chybné přislíbení mlčenlivosti. Raději dítěti řekněte, že vaší úlohou je ho chránit a vaše mlčenlivost záleží na obsahu jeho sdělení.
9. Chvalte. Vždy můžete najít důvod k pochvale.
10. Před ukončením rozhovoru dítě zklidněte. Zakończete opět nějakým neutrálním tématem, ponecháte tak čas na zklidnění oživených emocí.

12.2 Téma pomoc v obtížných životních situacích

Toto téma věnuje pozornost důležitým kontaktům, to znamená číslům na tísňové linky a na Linku bezpečí. Cílem je naučit děti tato čísla a také jejich správné používání. V rámci našich preventivních bloků ho zařazujeme do prvních ročníků 1. stupně ZŠ. Telefonní čísla integrovaného záchranného systému 112, 150, 155, 159 představujeme této věkové skupině jako „kouzelná čísla“, která nám mohou pomoci, když jsme v nesnázích.

V této souvislosti lze pracovat s „mini“ příběhy. Ty mohou být napsány na kartičkách a doplněny obrázky, které je lépe dokreslují a mohou jim dodat určitou míru dramatičnosti (a v prvních a druhých třídách usnadní také problém s potížemi s porozuměním textu u začínajících čtenářů). Příběhy můžeme využít k „vyzkoušení“ žáků, zda ví, kdy je vhodné volat které z čísel, zároveň je můžeme využít k diskusi nad jednotlivými příběhy a při nich sdělovat základní komunikační. Možná je využít jako příběhů s otevřeným koncem, které necháme žáky dokončit. Velmi vhodné je hovor na tísňovou linku s dětmi „namodelovat“: jak vytočit číslo, jaké informace sdělit operátorovi, co dělat, když nemám svůj mobilní telefon. Důležitá je informace, že volání na tísňové linky jsou zdarma a nonstop a dovoláme se na ně i v případě, kdy nemáme signál či SIM kartu v telefonu.



Příklady možných mini příběhů:

„Jdeš si s kamarádkou zaplavat do bazénu, když jí najednou píchne do tváře včela. Celý obličej jí začíná natékat a červenat. Zapomněla si s sebou prášky na alergii a začíná se jí špatně dýchat...“

„Byl jsi o prázdninách u babičky na chalupě. Celou noc pršelo a byla víchřice. Ráno jste zjistili, že je ve sklepě přes metr vody...“

„Cestou ze školy vidíš, jak na protějším chodníku přepadl nějaký muž starší ženu. Vytrhl jí z ruky kabelku a utíká pryč...“

„Vracel ses z kroužku a najednou se kousek od tebe na křižovatce srazila dvě auta. Kolem nikdo jiný nejede a z aut nikdo nevystupuje...“

„O přestávce si všimneš, že dva kluci už zase bijí vašeho nového spolužáka. Není to poprvé a ostatní dělají, že to nevidí nebo se smějí. Tobě je ho ale líto...“

Vhodné komuniké, aneb co by MĚL odborník žákům předat:

- „Všichni občas zažíváme nějaké trápení.“
 - *Je důležité, aby děti pochopily, že je v pořádku se občas něčím trápit, ale důležité je mít možnost se někomu svěřit a s někým se poradit. Tímto tvrzením vlastně přiznáváme dětem právo na to, že i ony mohou být někdy smutné a zažívat situace, se kterými si nevědí rady. Dáváme jim zprávu o tom, že jsou jejich trápení stejně tak důležitá, jako trápení dospělých.*
- „Pokud si nepamatujete číslo přesně například na PČR, je v pořádku, když zavoláte na číslo jiné tísňové linky.“
 - *Je zcela přirozené, že člověk ve stresu může důležitá čísla zapomenout, objeví se panika. Je vhodné o tom s dětmi mluvit, informovat je o tom, že když zavolají na jakoukoliv jinou tísňovou linku operátor je připraven situaci s nimi vyhodnotit a reagovat např. přivoláním vhodné pomoci. Při seznamování s „kouzelnými čísly“ klademe důraz na číslo 112.*
- „Někdy se stává, že děti na Linku bezpečí volají jen proto, že si to chtějí vyzkoušet.“
 - *Je zcela přirozené, že než si děti k něčemu či někomu vytvoří důvěru, mají potřebu si to či jej nejprve otestovat. Proto velké procento hovorů na Linku bezpečí bývá testovacích a pracovníci na Lince bezpečí vědí, jak takový typ hovorů vést. Je vhodné děti vyzvat k tomu, aby potvrdili, že volají, aby si hovor vyzkoušely a tím si Linku důvěry vyzkoušely, zároveň je důležité je seznámit s tím, že tímto hovorem mohou blokovat linku pro jiné dítě, které v daném okamžiku potřebuje pomoc.*

Nevhodné komuniké, aneb co by NEMĚL odborník žákům předat:

- „Na Linku bezpečí se volá pouze s vážnými problémy!“
 - *Krise či prožívání problému je zcela individuální záležitost a každý z nás má hranici od kdy je to či ono problém zcela jinde. Proto nám často nepřísluší právo posuzovat vážnost problému, se kterým se dítě potýká. Touto větou v něm můžeme vzbudit pocit, že jeho problémy nejsou vážné a že nemá právo někoho jimi zatěžovat, protože jsou děti, které to potřebují více. Děti bychom měli spíše motivovat k tomu, aby se se svými problémy svěřily a nikdy je nevnímat jako banality, protože ony je vnímají jako*

opravdové. Pokud bychom to dali nějakým způsobem najevo, můžeme ztratit jejich důvěru i pro budoucnost.

- „Na Linku bezpečí volají pouze děti ze sociálně slabých rodin.“
 - *Každý může někdy řešit nějaké trápení a nezáleží na tom, z jakého sociálního prostředí pochází. Pomoc zkrátka potřebuje každý nehledě na věk, rasu, příslušnost status, pohlaví... Žijeme ve společnosti, ve které by se neměly dělat rozdíly a pro všechny by měly platit stejné příležitosti. Proto bychom děti měli vést k toleranci a eliminaci předsudků.*
- „Pokud budete volat na Linku důvěry jen tak, najdou si vás, přijedou za vámi a vy pak budete platit pokutu.“
 - *Rozhodně není dobré děti jakkoliv strašit, protože pak by mohly získat negativní postoj k jakékoliv odborné pomoci. Vždy bychom s dětmi měli jednat na rovinu bez zbytečných lží.*

12.3 Téma vztahy v rodině – hádky rodičů, rozvody

Při rozhovoru na toto téma s dětmi ve třídě i při samostatné konzultaci je důležité mít na paměti stav naší společnosti, kdy se hovoří o krizi rodiny a kdy se každé druhé manželství rozpadá. Toto téma se může řady žáků velmi úzce dotýkat a je důležité k němu přistupovat citlivě, s respektem soukromí i s vědomím, že nám je rodinná situace žáků neznámá.

Při realizaci preventivní aktivity na toto téma je vhodné sestavit program tak, aby se nedotýkal pouze „rozvodu či rozvodu“, ale aby se zaměřil také na další aspekty v rodinném soužití: vzájemná komunikace, vzájemné pochopení, řešení konfliktních situací apod.



Příklady vhodných modelových situací:

„Tvoje kamarádka, se kterou sedíš v lavici, se ti poslední dobou zdá nějaká zamlká. Když se jí zeptáš, co se děje, odpoví ti, že je to teď doma hrozný. Její rodiče se v posledních dnech pořád hádají a její mladší brácha jí tvrdí, že je to kvůli ní, protože propadá z matiky. Ona tomu věří, ale neví, co má dělat, matika jí prostě nejde a na doučování nemají doma peníze... Prosí tě, ať hlavně nechodíš za učitelkou a neříkáš jí to.“

„Když jdete s kámošem z tréninku do šatny, vidíš, že na něj před šatnou čeká jeho táta a kamarád ho sotva slyšitelně pozdraví. Přijde ti to divné a tak se ho v šatně ptáš, proč na něj jenom tak zabručel. Kámoš ti odpověděl, že je to proto, že ho táta štve. Prý ho před týdnem viděl v autě s nějakou cizí ženskou a myslí si, že táta mámu s tou ženskou podvádí. Nikomu to ale zatím neřekl a tebe prosí, ať si to taky necháš pro sebe.“

Vhodné komuniké, aneb co by MĚL odborník žákům předat:

- „Není to tvoje chyba.“
 - *Je dokázané, že děti často rozvod rodičů berou jako svoji prohru, dávají si to za vinu a mají pocity typu „Kdybych se býval choval jinak, jistě by zůstali spolu“, apod. Proto věta, že to nikdy není chyba dětí, je na místě a měla by se opakovat.*
- „To, že se rodiče rozcházejí, neznamená, že tě už nemají rádi.“
 - *Často si děti, kterým se rozvádí rodiče, začnou myslet, že když přestali mít rádi jeden druhého, že už nebudou mít rádi ani jeho, že když se rozvedli, že už jim na něm samotném příliš nezáleží, atd. Rodičovská láska je pro zdravý vývoj dítěte velmi důležitá, a čím je dítě menší, tím je důležitější. Nejistoty a obavy dítěte v tomto tématu mohou narůst do obrovských rozměrů, je proto také velmi žádoucí tuto větu říkat a opakovat.*
- „Je přirozené, že se zlobíš.“
 - *Je důležité předat dětem informaci, že je v pořádku prožívat negativní emoce, které mohou být vyvolané různými životními situacemi. Rozvod rodičů k nim jistě patří a mnoho dětí se může během rozvodu rodičů potýkat s pocitem viny, nejen proto, že se obávají, že za rozvod můžou oni, ale i proto, že cítí vztek a pocity nenávisti k jednomu z rodičů, případně k oběma, což je může také velmi trápit.*
- „Je dobré o svých pocitech mluvit nebo je vyjádřit jinak, než slovy.“
 - *Velmi mnoho lidí drží své pocity na uzdě a neprojevují ani radost, ani vztek a neví, jak se s příliš silnými pocity vypořádat. Je proto dobré je již v dětském věku učit techniky, jak se dobře vypořádat se stresem, jaké zvolit způsoby, co pomáhá tomu a co pomáhá někomu jinému, co děláme my, když jsme smutní, apod.*

Nevhodné komuniké, aneb co by NEMĚL odborník žákům předat:

- „Neboj, to bude dobrý!“
 - *Tato věta devalvuje pocity, které v obtížné situaci člověka prožívá. Máme právo na to prožívat smutek, když jsme smutní. Zlobit se, když jsme našťvaní. Obrazně řečeno – co bude zítra, nás v aktuální těžké chvíli nezajímá. V průzkumu zaměřeném na krizové*

situace a krizovou pomoc realizovaném mezi žáky ZŠ a SŠ ji navíc děti uvedly jako jednu z nejhorsích vět, kterou jim dospělí říkají.

- „Vaši se k sobě stejně možná vrátí.“
 - *Plané naděje někdy bolí více než realita, situaci dětí často neznáme a nepřísluší nám jakkoliv situaci soudit a dítěti dávat naděje, které mu později můžou velmi ublížit. Na místě je proto spíše dětem vysvětlit, že přestože se rodiče rozcházejí a pravděpodobně už k sobě necítí to, co cítili dříve, nic to nemění na jejich vztahu k dítěti a na tom, že jejich láska k němu je stálá a ani rozchod a rozvod ji nemůže ohrozit.*
- „To, že děti zlobí, si často rodiče vybíjejí na sobě a kvůli nim se pak hádají.“
 - *Opět kruté sdělení, kterým bychom jenom potvrdili, co si děti často myslí. Je důležité jim tyto myšlenky naopak zpochybnit a při nejlepším úplně vyvrátit.*

Konkrétní příběh z naší praxe:

Při řešení modelových situací ve 4. třídě se nám Markétka svěřila, že modelová situace je skoro jako „u nich doma.“. Její rodiče se také hodně hádají. Jednou po takové velké hádce dokonce s mamkou odešla k babičce. Dívku jsme vyslechly a nabídly jsme jí rozhovor po skončení hodiny.

O přestávce se Markétka o situaci u nich doma rozpovídala více. Svěřila se nám, že její taťka chodí často do hospody a pak se s mamkou kvůli tomu moc hádají. Jednou ji a jejího mladšího brášku probudila hádka i v noci. S bráškou už dokonce chtěli utéct k babičce, která bydlí na druhém konci města, ale pak se báli jít v noci sami ven a tak nikam nešli. Dřív to bylo doma dobrý, poměrně často jezdili na výlety a také jezdili i k druhé babičce, tatínkově mamince. Jenže babička pak umřela, taťku to moc trápilo a trápí. Markétka se nám také svěřila, že se moc bojí, že se její rodiče rozvedou. Nechce to a vůbec neví, s kým by pak měla zůstat, protože oba své rodiče má stejně ráda a je jí dobře s oběma.

Pokusili jsme se zmapovat, zda v Markétčině okolí je ještě někdo, kdo jí může být oporou. Markétka nám pověděla o dobré kamarádce z vedlejší třídy, které se rozvádějí rodiče, takže se s ní o tom hodně baví. Taky chodí dvakrát týdně tancovat a s trenérkou mají moc dobrý vztah. Než skončila přestávka, předali jsme dívce ještě kontakty na linku bezpečí, naše webové stránky, naši emailovou adresu a telefon do krizového centra.

12.4 Téma respektování a vymezení osobního prostoru

Již od útlého věku je důležité, aby se děti seznamovaly s hranicemi a integritou své osobnosti. Stanovování hranic dětem dává zprávu nejen o tom, co je tolerováno a co již tolerováno není, ale zároveň jim dodávají pocit bezpečí a chrání je před nástrahami okolního světa. Dobře vymezené hranice umožňují lépe komunikovat s okolním světem, znát svoji hodnotu a umět říci NE na věci, se kterými nesouhlasíme či se nám nelíbí, bez případných výčitek. Téma respektování a vymezení osobního prostoru velmi úzce souvisí s tématem vhodné či nevhodné fyzické blízkosti či fyzického (sexuálního) obtěžování.

Do preventivního bloku na toto téma je vhodné zařadit diskusi na téma lidských práv, práv, která platí ve třídě, doma, ve společnosti. Diskuse se může rozvinout do oblasti, která práva žáci vnímají jako důležitá, která naopak jako zbytečná a z jakého důvodu. Inspirovat se můžeme také Úmluvou o právech dítěte, které právo žáci vnímají jako nejdůležitější, které

právo jim v úmluvě chybí apod. Můžeme hovořit o sankcích, které nastanou v případě, kdy jsou práva porušena, otevíráme téma bezpečí. Kromě psaných modelových situací se nám osvědčilo v rámci tohoto tématu zařazovat praktické aktivity zaměřené na „řikání ne“. Vhodná je např. aktivita, kdy uvádíme různé situace, a žáci rozlišují, ve kterých se cítí ohrožené nebo jim jsou nějak nepříjemné, či které situace jsou prosbou o pomoc nebo vyžadují dodržení nějakého pravidla či práva. Např. „Mohla bych si půjčit tvoji učebnici?“, „Mohl bys mi pomoci“, „Mohla bys mi dát pusu?“, „Mohla bys jít ke stolu?“. Po této aktivitě je vhodné věnovat se emocím, rozebrat s žáky, jak se cítili, když říkali „ne“ v různých situacích.

Příklady vhodných modelových situací:

„Vracíš se domů a už delší dobu máš pocit, že tě někdo sleduje. Když přemůžeš strach a otočíš se, uvidíš, že tě pozoruje schovaný muž. Za rohem se otočíš znovu a on jde stále za tebou a cestou se schovává za stromy, popelnice...“

„Tvoje kamarádka ti vyprávěla, že se jí na ulici ptal nějaký muž na cestu a pak ji prosil, aby nastoupila do auta a ukázala mu, kudy má jet. Dostala strach a utekla. Teď se bojí jít někam sama, ale rodičům to neřekla a ty to taky nesmíš nikomu říct...“

„Vracíš se ze školy a u vás v domě tě u výtahu osloví cizí muž. Prý je kolega tvé maminky, která vzkazuje, že se z práce vrátí později a máš s ním na ni počkat v cukrárně...“

Vlastní komuniké, aneb co by MĚL odborník žákům předat:

- „Pokud je vám něco nepříjemné, máte právo říct, že to nechcete dělat nebo nechcete, aby vám to někdo dělal.“
 - *Je důležité děti podporovat v tom, že záleží na jejich pocitech a názoru. Posilujeme tak jejich samostatnost a sebedůvěru. Podstatným sdělením je také to, že každý, i malé dítě, má právo na svůj názor a svůj osobní prostor. Je důležité, aby si děti uvědomily svojí intimitu, na kterou mají právo a nikdo jiný by ji neměl porušit.*
 - *Někdy se stává, že i hezké věci mohou být nepříjemné, když je z nějakého důvodu nechceme dělat nebo na ně zkrátka nemáme náladu (např. nás někdo škádlí a nám se to nelíbí, pereme se s někým z legrace a on nechce přestat). I tehdy je vhodné a důležité říci „ne“.*
- „Pokud se někdo chová tak, že je ti to nepříjemné, ale říká, že je to vaše tajemství, neboj se s tím někomu svěřit.“
 - *Je důležité podporovat děti v tom, aby se nebály svěřit se svými pocity či nejistotami. To, když někdo porušuje osobní prostor druhého proti jeho vůli, není správné. Pokud je dítěti jeho chování nepříjemné, mělo by o tom mluvit – nejdřív s ním, a pokud to nepomůže s někým, komu důvěřuje. Tajemství zde není na místě. Pokud se děti naučí nemluvit o tom, co cítí uvnitř a co v nich vyvolává nepříjemné pocity, budou to skrývat či se to dokonce naučí přehlížet, mohou přijít o schopnost se chránit.*
- „Pokud ti někdo dělá něco, co se ti nelíbí, je přirozené, že se zlobíš.“
 - *I zde je důležité předat dětem informaci, že je zcela na místě se zlobit, pokud někdo poruší naše právo na intimitu. Ačkoliv hněv můžeme vnímat jako negativní emoci, pro dítě je emocí zcela intenzivní, ochraňuje ho a zároveň mu určitým způsobem pomáhá, aby se necítilo diskriminováno. Když i my uznáme jeho právo na hněv, dítě dostává zprávu, že s ním jednáme na rovinu.*

- „Nikdo nemá právo zasahovat do tvého osobního prostoru, stejně tak i ty musíš respektovat osobní prostor druhých.“
 - *Na jedné straně bychom dítě měli podporovat v tom, že má právo na svůj osobní prostor, který nikdo nesmí překračovat, pokud je mu to nepříjemné. Na druhé straně je ale také důležité, aby dítě vědělo, že i ostatní mají právo na svůj osobní prostor, který je také nutno respektovat.*

Vlastní komuniké, aneb co by NEMĚL odborník žákům předat:

- „Nikdy bys dospělým neměl odporovat, protože mají vždycky pravdu.“
 - *Tímto sdělením můžeme v dítěti vyvolat pocit, že na jeho pocitech a názorech nezáleží a dospělí jsou všemocní. Pokud chceme dítě vést k tomu, aby se samo umělo chránit, měli bychom ho podpořit v tom, aby se nebálo říct svůj názor a vyjádřit své pocity, i když s nimi ostatní nemusí souhlasit.*
- „Je slušnost udělat to, oč tě druhý žádá.“
 - *I tímto sdělením dáváme najevo, že na názorech a pocitech samotného dítěte nezáleží, že musí být poslušné a nedělat problémy. Vlastně tím podryváme jeho sebedůvěru a zabraňujeme mu, aby se naučil chránit sám sebe před tím, co mu nedělá dobře nebo se mu nelíbí. Je dobré spíše diskutovat o tom, co se ve společnosti toleruje a považuje za slušné, a co naopak už slušné není.*
- „Pokud ti někdo svěří tajemství, měl by sis jej nechat pro sebe.“
 - *Toto sdělení je velmi ošidné. Je potřeba bavit se s dětmi o tom, že občas existuje tajemství, které ubližuje buď nám, nebo tomu, kdo se nám s ním svěřuje. Je dobré definovat, která tajemství můžeme považovat za „závadná“ a v takovém případě je dobré se s nimi svěřit někomu dalšímu.*

Konkrétní příběh z naší praxe:

Při prevenci v jedné třídě se nám svěřila Alenka, že její starší bratr vůbec nerespektuje její soukromí a čte si její deník. Vyprávěla, že to pak říká kamarádům a oni se jí smějí. Dokonce jednou něco řekl i rodičům a Alenka za to pak dostala vynadáno. S Alenkou jsme si povídali o tom, jak by si mohla své soukromí a osobní prostor chránit. Alenka přišla s návrhem, že by se s tím mohla svěřit babičce, protože tu má moc ráda a ví, že jí může ve všem věřit. Dále vymyslela, že si o tom může zkusit promluvit i s bratrem a rodiči a na dveře pokoje pověsit ceduli, aby při vstupu klepali. Také přišla s tím, že zkusí poprosit rodiče, aby jí koupili stůl, který se může zamykat a její deník pak bude před bratrem v bezpečí.

12.5 Téma netolismus

Závislost na počítačích, online prostředí a internetu se rozšířila spolu s masivní komunikací. Není pochyb o tom, že nám internet a počítače mnoho věcí ulehčují, ale zároveň nás mohou chytit do pastí. Jedinec si často nevybuduje závislost na internetu jako takovém, ale spíše na jednotlivých internetových aplikacích a webech. V roce 2009 se v České republice konal výzkum, kde se ukázalo, že znaky závislosti na internetu lze

pozorovat u dospívajících ve věku 12–15 let u 23 %. Podle obecných ukazatelů je nejvíce závislých ve věku 16 až 29 let a muži se stávají závislejšími o něco málo častěji než ženy.⁴⁵

David Šmahel publikoval ve své knize *Psychologie a internet: Děti dospělými, dospělí dětmi* (2003) tento orientační test pro zhodnocení rizika problematického užívání internetu:

- Nejste-li zrovna online, přemýšlíte, co budete dělat příště, až budete?
- Je internet ve vašem hodnotovém žebříčku na jednom z prvních tří míst?
- Zhorší se vám nálada po tom, co se musíte odpojit od internetu?
- Zdá se vám, že se hůř soustředíte, nejste-li online?
- Nezdá se vám po odpojení od internetu svět značně neskutečný?
- Trávíte na internetu (mimo školní/pracovní povinnosti) stále větší množství času?
- Potřebujete na internetu trávit stále více času, abyste dosáhli, čeho chcete?
- Máte nepříjemné psychické či fyzické pocity potom, co se odpojíte?
- Chtěli jste snížit čas, který trávíte online, ale nepodařilo se to?
- Myslíte, že se kvůli internetu méně vídáte s přáteli?
- Přes nějaké problémy, které jste měli s používáním internetu, jste online v nezmenšené míře?
- Omezili jste kvůli internetu nějaké své zájmy – sportovní, kulturní, rekreační?
- Měli jste kvůli internetu potíže s vykonáváním svých pracovních, rodinných či školních povinností?

Více než tři kladné odpovědi naznačují potíže s používáním internetu a autor doporučuje zamyšlení se nad vlastním chováním online. Sedm a více souhlasných odpovědí ukazuje na vážné problémy a pravděpodobnou přítomnost závislosti na internetu.

Při realizaci preventivní aktivity mezi žáky druhého stupně na téma závislost na počítačích, telefonech či celkově na virtuálním světě lze předpokládat, že řada žáků může být touto závislostí ohrožena. Nevyhneme se jí ve velkých městech, ale ani na malých vesnicích. Naopak díky nedostatku jiného kulturního vyžití jsou děti a mladí na vesnicích ještě ve větším ohrožení. Samotní žáci proti této závislosti neprotestují, netouží po tom, abychom jim vyprávěli, jak je špatná, neboť ji sami často jako závislost nevnímají a mnohdy proti závislosti svých dětí neprotestují ani jejich rodiče. Smyslem preventivních bloků je, aby si žáci sami uvědomili daná rizika a zvnitřnili si je.

⁴⁵ zdroj www.linkabezpeci.cz



Vhodná modelová situace:

„Kamarád z vedlejší třídy ti odpoledne po škole řekl, že ho poslední dobou štví starší brácha, který je pořád jenom na počítači a jeho tam vůbec nepustí. Přitom tam kolikrát sedí až do noci a hraje hry. Ví, že lže rodičům a jemu vyhrožuje, že pokud jim řekne pravdu, něco se mu stane. Má strach a tak i tebe prosí, ať si to necháš pro sebe...“

Vlastní komuniké, aneb co by MĚL odborník žákům předat:

- „Počítače jsou k mnohým věcem užitečné, ale lehce se překročí mez, kdy se užitečnost mění v závislost.“
 - *Toto je dobré vysvětlovat, neboť si žáci mnohdy neuvědomují, jak snadno se překročí mez od běžného užívání k závislosti.*
- „Čas strávený na počítači by měl být vyvážený a neměl by vytěsňovat ostatní zájmy a povinnosti.“
 - *Jedná se o obecné sdělení, které je třeba stavět do porovnání např. v souvislosti s časem, který trávíme sportem, běháním venku či na kroužcích.*
- „Ač si to často neuvědomujeme, tak ve virtuálním světě na nás číhá spousta nástrah, např. různé viry, které mohou poškodit počítače či sebrat soukromá data, člověk ztrácí identitu, která může být zneužita apod., je dobré vědět, jak se proti těmto věcem bránit.“
 - *Vhodné sdělení, kterým se dá vyvolat žádaná diskuze, jak se bezpečně ve virtuálním světě chránit, co vše číhá za nástrahy, co žáci sami jako ochranu používají, apod.*

Vlastní komuniké, aneb co by NEMĚL odborník žákům předat:

- „Jestli sedíte u PC více než 2 hodiny, tak jste závislí.“
 - *Žák nechce slyšet, že jeho jednání někdo soudí a moralizuje, měli bychom se vyhýbat „škatulkování“, které je podobné jako u drogové závislosti, každý závislost může vnímat jinak. Pokud někoho konkrétního odsoudíme, velmi rychle ztratíme jeho důvěru a jeho chuť k pozdější diskuzi a spolupráci.*
- „V dnešní době je normální u počítačů trávit hodně času, komunikace přes něj je skoro běžnější než osobní.“
 - *Nechceme normalizovat, ale chceme ukázat přednosti osobní komunikace a osobního vztahu s ostatními vrstevníky.*
- „Počítač je jenom ztráta času, jděte raději ven.“
 - *Působili bychom příliš „výchovně“, žáci pravděpodobně tyto věty slýchají od rodičů, prarodičů či pedagogů, my nejsme v této pozici, snažíme se navázat partnerskou úroveň komunikace, z níž žáci vycítí „že jsme na stejné lodi“.*

Konkrétní příběh z naší praxe:

Po preventivní hodině v šesté třídě nám 12letý chlapec začal vyprávět, že pravidelně den co den, když přijde ze školy, zapne počítač. Často si uvědomí, že se ještě nepřevlékl ze školního oblečení do domácího až po hodinovém sezení u hry. Chlapec žije jen s maminkou, která tráví hodně času v práci. Na počítači začal hrát až poté, co se jeho rodiče rozvedli. To bylo přibližně před 3 lety. Do té doby počítač měl hlavně táta a chlapec na něj mohl jen, když mu to táta dovolil. Po odstěhování otce ale zůstal počítač v domácnosti chlapcovy matky, která mu dobu na počítači nikterak neomezovala. Chlapec má v internetovém světě řadu kamarádů. Některé z nich zná i ze školy, velkou většinu ale jen pod přezdívkami a u někoho např. ví, že je ze stejného města. Úspěšně je v hrách poráží a těší se, až si s nimi zase bude moci změřit síly. Na naši otázku, zda by chtěl ve svém životě něco změnit, odpověděl: „Jo chtěl bych, abych mohl hrát Shakes & Fidget i ve škole. Bez ní je to tu hrozně dlouhý!“

12.6 Téma šikany

Z veřejných průzkumů vyplývá, že téměř 45 % dětí na I. a II. stupni základních škol se stalo obětí šikany. V roce 2012 zaznamenala Linka bezpečí s tímto tématem 6 hovorů denně.⁴⁶ S různě závažnými stupni šikany se můžeme setkat na většině základních a středních škol, důležité je, jak se k tomuto rizikovému chování staví škola a její vedení a zda jej vhodně řeší.

Naše zkušenost ukazuje, že slovo šikana je mezi žáky ve školách často velmi zneužívané. Používají ho mezi sebou velmi často, označují jím i různé dorážení či škádlení. Také z tohoto důvodu pojmenováváme preventivní blok jinými, spíše pozitivně laděnými názvy: „Třída plná pohody“ „Kamarádství, nebo ne...?“ „Jsme kamarádi?“ apod. K samotnému tématu šikany se pak dostáváme přes diskusi věnující se problematice dobrých či špatných vzkazů mezi spolužáky, příjemnému či nepříjemnému školnímu

⁴⁶ zdroj www.linkabezpeci.cz

prostředí. Velmi účinné je volit různé techniky jako například pouštění videonahrávek, práci s fotografiemi. Zapomenout však nesmíme na vhodné ošetření emocí žáků po jejich skončení, k obsahu bychom se vždy měli vrátit, rozebrat ho se žáky, vyslechnout si jejich názory a pocity.

Do preventivního programu je dále dobré zařadit různé techniky, jež uvolní emoce, například můžeme děti vyzvat, aby roztrhaly kus papíru nebo dupaly nohama. Do preventivního bloku můžeme také zařadit psychosociální hry, které pomáhají k rozvoji spolupráce a empatie. Děti například mohou pantomimicky ve dvojicích zahrát vylosovanou emoci a ostatní hádají, jak se aktéři cítí nebo mohou ve dvojicích namalovat společně obrázek a domlouvat se pouze pomocí papíru. K osvojení a následné aplikaci těchto získaných dovedností a informací do praxe, je vhodné využít např. modelových situací, při nichž si žáci sami mohou formou zážitkové pedagogiky vyzkoušet správné obranné mechanismy a řešení, jak se v dané situaci zachovat. Je dobré modelové situace popisovat z pohledu zaměřeného na kamaráda např. *„Tvoje bývalá spolužačka se odstěhovala a začala chodit do nové školy, kde se jí nelíbí, protože noví spolužáci se s ní nebaví, a když jde okolo nich, posmívají se jí a ukazují na ní prstem...“* a ve skupinkách se pak bavít, jak našemu kamarádovi pomoci.

Příklady vhodných modelových situací:

„Jednoho dne se ti tvoje spolužačka svěřila, že viděla, jak dvě holky z vedlejší třídy zbily malého kluka z prvního stupně. Od té doby pořád přemýšlí nad tím, jestli nemá něco udělat a někomu to říct. Občas ho vídá, jak chodí s roztrhaným nebo zničeným oblečením. Neví, jestli je to od nich, ale vyčítá si, že mu nepomohla...“

„Chceš si o přestávce pokecat s kámošem, ale všimneš si, že je se skupinou kluků ze sousední třídy, tak za ním nejdeš. Během týdne ho s nimi vidíš ještě několikrát. Berou mu věci z tašky, hází si s nimi a mají srandu z toho, že to chce zpátky. Další přestávku se ho ptáš, proč za nimi zase jde, když se takhle chovají. Vyhrožují mu a on má strach, aby se to ještě nezhoršilo, tak je poslouchá...“



Vybraná komuniké, aneb co by MĚL odborník žákům předat:

- „Přestože šikana není uvedena jako trestný čin v zákoně, jakékoliv projevy násilí – ať už psychické nebo fyzické v zákoně uvedené jsou a odpovědnost za ně mají i dětští agresori.“
 - *Trestní zodpovědnost podle trestního zákona je dána již mladistvým (15-18 let), u dětí mladších 15 let se nejedná o klasickou trestní odpovědnost, ale orgány činné v trestním řízení se tímto jednáním zabývají a soud může uložit zákonem stanovená výchovná opatření.*
- „I ti, kteří přímo neublíží, nýbrž „jen vymýšlejí“, jak se ublíží a komu, jsou také agresori, proto je důležité všimnout si i jich.“
- „Pokud se k vám někdo chová tak, jak se vám nelíbí, například vám bude schovávat pomůcky, vyhazovat svačinu, brát věci, strkat do vás, kopat, poštvat proti vám ostatní spolužáky, bude po vás chtít peníze a další – nenechávejte si to pro sebe a někomu, komu důvěřujete, se svěřte.“
 - *Žák by měl získat pocit, že na svůj problém nebo trápení nemusí být nikdy sám a že není ostuda si říci o pomoc například rodičům, kamarádům či učitelům ve škole. Je nutné to dále řešit se školou – správná škola ví, jak má postupovat tak, aby co nejvíce ochránila oběť. Pokud se žák nikomu nesvěří, bude toto chování s největší pravděpodobností pokračovat a může se i zhoršit. To, co se děje, je protiprávní a ti, kteří záměrně ubližují, za své chování vždy musí nést následky!*
- „Stane-li se, že vám nikdo nebude věřit (kamarád, rodiče, učitel, prarodiče, ostatní příbuzní), případně bude vaše vyprávění bagatelizovat, tzn. – snažit se vás uklidnit tím, že to nic není, že se děti takto škádlí, apod., nedejte se odradit a vyhledejte někoho jiného, komu se se svým trápením svěříte. Vyhledejte pomoc, neměli byste na to být sami!“

- *Je důležité žáky podporovat a motivovat ve využití služby krizového intervenanta, případně školního psychologa, pokud jsou tyto služby na škole dostupné, či krizové centrum, které je v blízkosti. Pokud tyto služby nejsou dostupné, je důležité, aby děti věděly, že mohou bezplatně zavolat na Linku bezpečí (116 111) nebo na jiné linky důvěry v dané lokalitě.*
- „Pokud vidíte vy, jak někdo ubližuje někomu jinému, nebojte se to říct dospělému. Není to žalování, je to pomoc.“
 - *Žáci by měli získat pocit, že i oni jsou v roli svědků opravdu důležití a že oběť, které svým slovem pomohou, jim může být opravdu dlouho vděčná, především proto, že jí někdo dá zažít pocit, že to, co se děje je špatné a že v tom nemusí být sama.*
- „Šikana není hra, je to velmi brutální způsob, jak druhému ublížit, ponížit ho. Často si člověk, který druhému dělá něco, co je mu nepříjemné, neuvědomuje, že nejde o hru, nýbrž o ubližování, které může mít negativní důsledky jak pro oběť, tak pro něho samotného.“
 - *Žáci si často nepřipouští, že tím, jak se chovají, dělají něco, co by se dělat nemělo, je dobré jim to říkat, aby si to podvědomě zvnitřnili.*

Vlastní komuniké, aneb co by NEMĚL odborník žákům předat:

- „Musíte věřit, že to přejde a třeba to pak skutečně přejde.“
 - *Nikdy není možné nabádat žáky k naivní představě, že budu-li si to přát, samo to přestane. Šikana téměř nikdy sama nepřestane, pokud se o ní nedozvědí dospělí, kteří mohou správně zakročit.*
- „Je dobré, pokud o tom řeknete co nejméně lidem, aby se vám agresoři, kteří by se to mohli dozvědět, ještě nepomstili.“
 - *Žáci by měli vědět, že pokud se někomu svěří, je to projev odvahy a síly se tomu, co se děje, postavit. Pokud je jim podsouváno, že svěřením se někomu dospělému agresory ještě více vyprovokují, nenajdou nikdy odvalu a nedoporučí toto řešení ani svým kamarádům, kterým se šikana může dít. Mělo by jim být vysvětleno, že je vždy a za všech okolností dobré se s tímto někomu svěřit, že to není projev slabosti, nýbrž síly a že dospělí už vědí, jak postupovat tak, aby žáka co nejlépe ochránili. Také je dobré sdělit, že se dětem ve většině případů hodně uleví, pokud se svým trápením už nebudou muset bojovat samy.*
- „Děti, které se na první pohled nějak liší – např. tím, že mají brýle, jsou silnější, jsou jiné národnosti, jsou velmi chytré, mají zdravotní handicap, apod. si často šikany samy přivolávají tím, jak na ostatní působí.“
 - *Dětem není dobré sdělovat, že žáci, kteří se od nich nějak liší, jsou snadnějším terčem šikany, přestože to může být pravda. Preventivní působení by mělo podpořit pocit, že všichni jsou si rovni a jsou důležití bez ohledu na barvu pleti, výšku, váhu a inteligenci. Šikana může potkat kohokoliv.*
- „Šikanují vždy silnější slabší.“
 - *Toto tvrzení není pravdivé, přestože ve většině případů jsou silnější v roli agresora. Určité formy šikany však můžou provozovat slabší na silnějších, např. kyberšikany. Dětem by mělo být předáno, že oběť se může stát kdokoliv, nejenom ten, který se na první pohled odlišuje, a že to není ostuda a už vůbec ne jeho vina a je třeba se proti tomu bránit např. tím, že se svěříme někomu, komu věříme.*
- „Pokud se vám začíná dít něco, co se vám nelíbí, počkejte nějakou dobu, jak se situace bude vyvíjet a jak moc se bude zhoršovat a teprve poté to někomu řekněte.“

- *Není třeba čekat, pokud se nám děje něco, co se nám nelíbí. Pokud se z nějakého důvodu necítíme dobře v kolektivu spolužáků, neměli bychom čekat, až se situace zhorší, či až se sama od sebe zlepší, náš negativní pocit ovlivňuje další věci v našem životě, je důležité najít odvahu říct to co nejdřív.*

Konkrétní příběh z naší praxe:

Po prevenci v sedmé třídě za námi přišla Jana se slzami v očích. Z jejího vyprávění vyplynulo, že je obětí šikany. Cítila se dost sama, neměla žádné kamarády ani ve škole, ani mimo ni a ve třídě se s ní nikdo nebavil, protože byla nová. Spolužáci se vysmívali jejímu vzhledu, jejím zájmům i tomu, že je podle jejich názoru „jiná“. Situaci, kterou Jana prožívala v nynější škole, byla dost podobná té, kterou zažívala i v předchozí. Jana se také rozpovídala o své situaci doma. Její otec před pár lety spáchal sebevraždu a oni zůstali s maminkou a bratrem sami. Svěřila se nám, že pro ni bylo období po smrti otce velmi těžké a ona dokonce přemýšlela o sebevraždě. Ocenili jsme její odvahu s námi mluvit a podpořili jsme ji v tom, aby o svých pocitech promluvila s psychologkou v krizovém centru. Předali jsme jí kontakt, vysvětlili jsme jí, jak služba funguje a nabídli jí, že do centra může přijít i s maminkou. Jana s maminkou služby krizového centra opravdu vyhledala a opakovaně využívala odborné konzultace.

Situaci ve třídě jsme řešili také s metodičkou prevence. Její názor byl však odlišný. Janu vnímala jako tu, která se s nikým nebaví a mimo školu ani nepozdraví. Dle jejího názoru přispívá k chování spolužáků Jana sama. I přesto jsme jí předali kontakt na pracovníka pedagogicko-psychologické poradny, kterého škola posléze kontaktovala pro další spolupráci. Ve třídě proběhlo sociometrické šetření a další intervence zaměřená na zlepšení vztahů ve třídě.

12.7 Téma agresivity

Agresivita projevující se zvýšenou agresí se stále častěji stává tématem obav pedagogů na základních či středních školách a učilištích. Toto téma však může být dětem a dospívajícím blízké i z jejich bezprostředního sociálního okolí, např. z rodiny, ve které žije člověk, který svoji přirozenou agresivitu nezvládá a nedokáže ji dobře zpracovat. Specifickým tématem je v tomto směru například domácí násilí. V rámci preventivních aktivit se s agresivitou jako samostatným tématem příliš nesetkáváme, školy ho zahrnují do tématu šikany.



Vlastní komuniké, aneb co by MĚL odborník žákům předat:

- „Určitou míru agrese má v sobě každý člověk, je přirozená a z hlediska vývoje i žádaná, ale je nutné naučit se ji zvládat, aby nám „nepřerostla přes hlavu“ a my jsme díky své agresi ostatním neublížili.“
 - *Poskytujeme pravdivou informaci, díky níž si žáci mohou uvědomit, že je přirozené prožívat i negativní emoce a cítit v sobě nepřiměřenou agresi vyvolanou neočekávanými situacemi. Můžeme s nimi díky této větě rozvinout diskuzi o tom, proč je agrese důležitá, v jakých případech, kdo ji používá více než lidé a proč, atd.*
- „Vzteky jsou emoce, které jsou přirozené a patří k lidskému životu, proto je normální, že když nás někdo naštve, cítíme vztek a možná i pocity nenávisti, ale je dobré se naučit svůj vztek vybijet pro nás efektivním způsobem – jak třeba? Co vás napadá? Co děláte vy, když se zlobíte? Např. když se zlobíme, můžeme si jít zaběhat, začít uklízet, atd.“
 - *Není vhodné snažit se šířit pouze pozitivní energii a emoce, je vhodné naopak zůstat přirození a k tomu patří diskuze o tom, co je vztek, kdy nás potká, že ani my nejsme výjimkou, apod., žáci si často sami vzpomenou na své vlastní situace, ve kterých prožívají vztek, jak s ním bojují, jak by s ním bojovat chtěli, ale nejde jim to a jaké doporučení by v podobných situacích předali svým kamarádům.*
- „Když někomu ublížíme, často nás to samotné trápí a nevíme, jak bychom se měli omluvit, protože se nám omluvy říkají těžce... Co myslíte, že člověk prožívá za pocity, když se chce druhému omluvit? A co se s jeho pocity stane, pokud se omluví?“
 - *Omlouvání je téma, kterému bychom se neměli vyhnout, protože jde ruku v ruce s agresí, v níž často druhému neplánovaně ublížíme. Omlouvání pro většinu lidí není přirozené, cítí při něm spoustu nepřijemných pocitů.*

Vlastní komuniké, aneb co by NEMĚL odborník žákům předat:

- „Že někdy nezvládnete svůj hněv a někomu v něm ublížíte, se stane, a neměli byste si kvůli tomu příliš lámat hlavu.“
 - *Určitě bychom neměli bagatelizovat, se svědomím a pocitem viny je třeba pracovat, a pokud řekneme větu podobnou této, začneme „zadělávat“ na pocit, že ublížovat druhým lidem se smí a vlastně se nic tak špatného neděje.*
- „Člověk se rodí s určitými genetickými dispozicemi a v průběhu života se jen těžko změní.“
 - *Ačkoliv genetické dispozice člověka velmi ovlivňují a to žákům říci můžeme, neměli bychom tvrdit, že se člověk málokdy změní. Změny je možné dosáhnout téměř vždy a i žáci sami často vědí o svých vlastnostech, které se jim nelíbí a které by rádi změnili a je žádoucí je v tom podporovat, oceňovat a motivovat.*
- „Pokud se hádáte s druhými lidmi, je třeba se snažit co nejvíce prosadit svůj názor.“
 - *Neustálé a tvrdé prosazování vlastního názoru je často zdrojem nedorozumění a hádek, které může doprovázet nepřiměřená agrese. Žákům je třeba předat, že je dobré stát si za svým názorem, ale nikoliv svůj názor ostatním vnucovat a jak se lidově říká „jít přes mrtvoly“.*

Konkrétní příběh z naší praxe:

Při prevenci, v níž nosným tématem byla agrese a agresivita, nám jedna 14letá dívka sdělila, že nejvíc agresivní člověk, kterého zná, je její o rok starší bratr. Zeptali jsme se, zda o tom chce ve třídě mluvit. Po souhlasné odpovědi vyprávěla, jak se jeho agresivita projevuje: „On je prostě magor, když už to tak musím říct. I sebemenší blbost ho hrozně rozzuří, už jsem kvůli němu měla jednou zlomenej nos a zašitou hlavu, mívá ve vzteku takové záchvaty, že vyhrožuje, že už tady nemusí být, když jsou na něj všichni tak hnusní nebo že zabije mě...“.

Nechtěli jsme, aby si dívka začala připadat před zbytkem třídy příliš zranitelná, proto jsme ocenili její odvalu otevřít své téma a sdílet ho s námi i ostatními spolužáky. Nabídli jsme jí, že pokud chce, můžeme se k jejímu příběhu vrátit po skončení hodiny. Dívka souhlasně kývla.

Během přestávky, která bohužel trvala pouhých deset minut, jsme s dívkou pokračovali v rozhovoru. Dívka uváděla další konkrétní příklady bratrovy agrese i postoj své matky, která jí podezřívá z toho, že svého bratra k jeho činům provokuje.

S dívkou jsme hovořili o míře nebezpečí, ve kterém se v blízkosti agresivního bratra ocitá. Předali jsme jí kontakt na Policii ČR a také na krizové centrum, kde může vyhledat bezpečný prostor pro rozhovor o svých pocitech. Popsali jsme jí krizové centrum a předali telefonní i e-mailové kontakty na krizovou pomoc. Dívka uvedla, že moc děkuje a že určitě přijde.

Za nějaký čas se dívka skutečně objevila v krizovém centru. Byla čerstvě na střední škole. Pravidelně od první návštěvy docházela asi rok, poté jí bylo doporučeno využít návazné služby psychologické pomoci. Od první návštěvy žije ve stejném patologickém prostředí agresivního bratra, s jehož agresivitou se bohužel nepodařilo do této doby nic

udělat, nicméně dívka se cítí vnitřně jistější a sní o tom, že už se zanedlouho osamostatní a z bytu od bratra se odstěhuje.

12.8 Téma kyberšikany

V moderní době se stal virtuální svět a pohyb v něm zcela běžnou a přirozenou součástí života. S tímto fenoménem však přišly i nástrahy. Jednou z nich je například šikana. Výzkum Minimalizace šikany ve spolupráci s E-bezpečí zjistil, že s kyberšikanou má zkušenost 10 % dětí. Toto číslo však není příliš směrodatné, neboť bylo také zjištěno, že mnoho žáků vůbec neví, co kyberšikana je a tím pádem nedokážou posoudit, zda se stali její obětí. Z výzkumu také vyplynulo, že zhruba 80 % agresorů je ze stejné školy či třídy jako oběť, pouze 20 % obětí agresory nezná.⁴⁷

Pro ilustraci tématu kyberšikany můžeme použít videonahrávky s autentickými příběhy lidí, kteří se stali obětí tohoto rizikového chování.⁴⁸ Tyto příběhy žáky zasáhnou a osloví, proto je nutné po skončení přehrávání dát dostatečný prostor ke zpětné vazbě a vyjádření emocí. Žáci se mohou k dané nahrávce vyjádřit, vyslovit své názory, pocity, doporučení hlavním hrdinům, rozvést menší diskuzi na právě viděné apod. Poté je vhodné v další části zařadit aktivity na uvolnění emocí, různé psychosociální zábavné hry, jež rozvíjí empatii, spolupráci, komunikaci, kohezi apod.

Hlavní součástí tématu týkajícího se kyberšikany jsou pravidla bezpečnosti na internetu⁴⁹. Naše zkušenost ukazuje, že žáci jsou v této oblasti velmi dobře teoreticky připraveni, proto je vhodné nechat je pracovat samostatně např. na plakátech s tématem „Desatero bezpečného používání internetu“, „Internet je dobrý sluha, ale zlý pán“ apod.



⁴⁷ Zdroj www.minimalizacesikany.cz

⁴⁸ Např. www.seznamsebezpecne.cz http://www.youtube.com/watch?v=qDIKB2_RpuY

⁴⁹ Zdroj materiálů lze nalézt např. na <http://www.bezpecne-online.cz>

Příklady vhodných modelových situací:

„Poslední dobou ti přijde divné, že tvůj brácha už netráví na internetu tolik času, jako dřív. Chtěl sis do něj rýpnout, a proto ses ho zeptal, co s ním je, že už u PC tak dlouho nevysedává. Chvilí se vymlouval, že už ho to nebaví, ale nakonec se ti přiznal k tomu, že mu na profil začal psát nějaký muž, který po něm chce intimní fotky a videa. Zkoušel si ho prý zablokovat, ale vždy si vytvoří nový profil. Vyhrožuje, že pokud to někomu řekne, najde si ho. Ví, kam chodí do školy! Brácha neví, co má dělat a prosí tě, ať to určitě neříkáš vašim...“

„Všimla sis, že se s novou spolužačkou, která se přistěhovala, nikdo nebaví a za zády se jí posmívají. Zašlo to tak daleko, že jí tvoje spolužačky ve třídě vyfotily a poté její fotku vyvěsily na internet s posměvnými komentáři. Tobě se to nelíbí, ale nechceš jít proti většině. Ráda bys tomu zabránila a pomohla jí, ale nevíš jak...“

Vlastní komuniké, aneb co by MĚL odborník žákům předat:

- „Když se na internetu s někým seznámíte, je dobré si různými otázkami a technikami ověřovat, zda je opravdu ten, za koho se vydává. Např. budete chtít, aby se vám dotyčný ukázal webkamerou, aby vyfotil sám sebe s dnešním datem a jménem, atd. Je dobré, dávat pozor, zda informace, které dotyčný sděluje, na sebe navazují a příliš sobě neodporují v průběhu času, kdy udržujete komunikaci, apod. Rozhodně byste neměli prozrazovat svoji adresu, konkrétní školu, apod., alespoň do doby, než budete mít skutečnou jistotu, že člověk na druhé straně je skutečně ten, za kterého se vydává. Každý čtvrtý totiž na internetu má falešnou identitu.“
 - *Žáci si velmi často nepřipouštějí a neuvědomují rizika spojená s internetem, internetovými seznamkami, chatem, apod. Často nevěří, dokud nevidí konkrétní příběh, co všechno se vlastně může stát. Je naprosto zásadní a žádoucí v rámci preventivního programu toto žákům předat, ať už formou diskuze po konkrétní autentické videonahrávce nebo během jiné aktivity.*
- „Jakékoliv umístění fotky na internet, která je zesměšňující, urážející, či natočení videa a jeho zveřejnění proti vůli dotyčného je trestné a lze ho považovat za projev kyberšikany.“
 - *V dnešní době, kdy má profil na facebooku a dalších stránkách téměř každý, dokonce už i děti v mateřských školkách, se vkládání fotek a videí považuje za samozřejmost. Toto komuniké by se mělo předávat nejen za účelem zvýšení právního povědomí žáků, ale také za účelem podpory k aktivnímu jednání v situacích tohoto typu.*
- „Zvažte, jaké informace o sobě na internetu prozradíte, jsou velmi snadno zneužitelné.“
 - *Mnoho dětí i dospělých na sebe na internetu prozradí téměř vše, počínaje jménem, adresou, telefonem, adresou školy, apod. Je vhodné rozvinout s žáky diskuzi na toto téma, neboť mnoho z nich má právě takové informace o sobě na svých profilech napsáno, což se nám opakovaně potvrzuje při preventivních hodinách, kdy to sami sdělí. Je vhodné k diskuzi použít konkrétní příklady lidí, kterým se zveřejnění těchto informací nevyplatilo a byly zneužity.*

Vlastní komuniké, aneb co by NEMĚL odborník žákům předat:

- „Kyberšikana je většinou boj s větrnými mlýny, protože pachatel zůstává v utajení, lze ho velmi těžko dohledat a vy stejně nic nezmůžete.“
 - *Toto tvrzení žákům bere naději, že se mohou bránit. Žáci mohou vědět, že tento způsob šikany je hůře vysledovatelný, nicméně najít původce není nemožné, neboť dnešní technika umožňuje mnoho způsobů, jak na pachatele přijít, obzvláště nahlásíme-li problém na Policii ČR a správci konkrétní sítě.*
- „Pokud vám někdo dal na profil fotku, která se vám nelíbí, nic si z toho nedělejte, je tam tolik lidí, že na vás se určitě brzy zapomene a řešit se bude zase někdo jiný.“
 - *Toto tvrzení je obzvláště kruté vůči žákům, kteří problém prožili či prožívají, neboť shazuje jejich pocity úzkosti a bezmoci. Přestože je virtuální svět natolik živý, že je pravděpodobné, že se pozornost z konkrétního jedince zanedlouho upne na jiného, není možné takové tvrzení nikdy vyslovit, protože konkrétní žák se problémem může trápit velmi dlouhou dobu. Musíme respektovat jeho pocity a projevovat k nim empatii. Tato tvrzení může slýchat z jiných stran, např. od kamarádů, tedy je nutné, aby vždy někdo dospělý vyjádřil odlišné stanovisko a tím i žákovi podporu.*
- „To, že máte na svých profilech informace o vás, kde bydlíte, jaké máte telefonní číslo apod., vůbec nevádí, dnes to tam má téměř každý.“
 - *Opět se vyhýbáme normalizaci problému, který normální není. Vždy se toto tvrzení musíme snažit zpochybnit konkrétními důkazy.*
- „Dávejte si pozor, většina lidí na internetu jsou pedofilního zaměření.“
 - *Nesnažíme se žáka zastrašovat, není to ani podložená informace, samozřejmě je dobré upozornit na riziko, že se na internetu mohou objevit lidé, jež mají pedofilní zaměření, je také vhodné si vysvětlit, co to konkrétně znamená, nicméně není žádoucí žáky tímto tvrzením příliš znepokojovat, spíše bychom měli zopakovat zásady správného a bezpečného užívání.*

Konkrétní příběh z naší praxe:

Po jedné z preventivních aktivit zaměřených na nebezpečí na internetu a na kyberšikanu se na nás pomocí sociální sítě obrátila Katka - žákyně 8. třídy. Napsala, že by se chtěla s něčím svěřit a zároveň se omlouvala, že volí tuto formu komunikace, ale že je pro ni mnohem snazší „ty“ věci psát než říkat. Katka nám začala popisovat, že vše začalo v 7. třídě, kdy změnila svůj vzhled, oblékání a tak trochu i chování, protože do té doby byla spíše nenápadná a tichá dívka. Tahle proměna jí podle jejích slov změnila život. Spolužáci se s ní začali víc bavit a vzbuzovala obdiv i u chlapců, kteří o ní dosud nejevili žádný zájem. Se svojí nejlepší kamarádkou Radkou trávily spoustu času. Přes prázdniny se však trochu odcizily.

U babičky se seznámila s Lenkou, se kterou strávila skoro celé prázdniny a se vším se jí svěřovala. S Radkou si jen občas napsaly dopis. V jednom z nich se jí svěřila o své nové kamarádce Lence a také o své první lásce, kterou u babičky potkala. Na začátku školního roku ji však spolužáci ze školy začali na Facebooku urážet, ponižovat a vyhrožovat. Zdrojem informací, které se spolužáci dozvěděli, byla pravděpodobně Radka. Dokonce začali upravovat fotky, dávat její obličej k jinému tělu, vytvářet videa a všem to ukazovat. Katka je ze své situace nešťastná a nejvíc jí mrzí, že jí Radka takhle ublížila a vůbec nechápe proč. Radka si o ní dokonce píše na zeď posměšné statusy. Jediný člověk, který při ní stojí, je Lenka.

S Katkou jsme rozebrali její pocity a situaci, podpořili ji v tom, aby se se svým trápením svěřila rodičům, nabídli jsme jí osobní konzultaci a předali kontakty na Linku bezpečí – pokud by si s někým chtěla popovídat ještě telefonicky. Slíbila, že se pokusí říct o tom mamince. Podpořili jsme jí v tomto rozhodnutí a připomněli, že se na nás může kdykoliv obrátit.

Za nějaký čas jsme se od Katky dozvěděli, že po komunikaci s námi se se svým trápením svěřila matce, která její situaci posléze řešila s vedením školy i Policií ČR. Katka přestoupila na jinou školu, kde si našla nové kamarády a dále udržuje intenzivní kamarádský vztah s Lenkou.

12.9 Téma drogové závislosti

Toto téma se velmi často objevuje v poptávce středních škol a učilišť. Je to také nejčastěji se opakujícím tématem na tomto typu škol. O to víc to klade nároky na to, udělat program zajímavý a pro žáky záživný. Osvědčilo se nám naladit se na „stejnou vlnu“ se studenty. Roli hraje vhodné, neformální a svěží oblečení, přirozené vystupování lektora, vhodně volený styl řeči, smysl pro humor i schopnost vhodně a pohotově reagovat na výroky teenagerů.

Využit můžeme opět videonahrávky s autentickým příběhem konkrétního člověka a jeho boje se závislostí. Na internetu podobných videí najdeme celou řadu⁵⁰. V praxi se však někdy setkáváme s tím, že jsou pedagogičtí pracovníci zhlédnutím takového videa vyvedeni z míry a nepovažují za vhodné pouštět ho studentům. Zde je na místě si připomenout, že dnešní mladá generace již mnoho podobných dokumentů sama viděla, ať už na internetu nebo prostřednictvím veřejnoprávních médií. Ze zkušenosti víme, že záběry vyvolávající v divácích silné emoce mají silný preventivní účinek. V našich preventivních aktivitách je tedy používáme, samozřejmě za předpokladu, že po zhlédnutí filmu s tématem dále se skupinou pracujeme a emoce skupinově či v případě potřeby i individuálně ošetřujeme.

Délka zvoleného videa by neměla přesáhnout půl hodiny. Jeho časové umístění v rámci preventivního bloku je důležité zvolit tak, aby po něm zbyl dostatek času na rozebrání zhlédnutého, na zpětnou vazbu. Bez té preventivní blok se žáky neukončujeme. Emoce a názory ze žáků „nepáčíme“ násilím, nicméně je důležité se efektivně doptávat a předat i kontakty pro případ, že některé emoce či pocity vyplynou až po ukončení preventivního bloku a našem odchodu. Zároveň se jako velmi důležité osvědčuje před puštěním videa žákům sdělit, že v případě, kdy pro ně bude některá scéna v dokumentu příliš silná, nemusí se dívat, příp. může odejít ze třídy. Toto pravidlo platí u všech preventivních hodin, v nichž se pouští videonahrávky, ať už se jedná o základní školy nebo střední. V takovém případě se lektori mohou rozdělit a jeden z lektorů doprovodí konkrétního studenta na chodbu.

Obdobný startovací efekt jako videonahrávka může mít přivání k realizaci preventivního bloku člověka, který má svou osobní zkušenost s daným problémem a je

⁵⁰ Vhodné video např.: http://www.youtube.com/watch?v=IFg28P_3Gaw

ochoten svůj příběh s žáky sdílet. Časové rozvržení bloku pak záleží na stanovených cílech a dalších použitých metodách.



Příklady vhodných modelových situací:

„Kámoš, o kterém jsi věděl, že čas od času hulí, se ti nedávno svěřil s tím, že už musí hulit denně, jinak to „nedává“. Navázal dokonce kontakty s lidmi, kteří marihuanu prodávají ve velkém, a on se vážně rozhoduje, že začne prodávat s nimi. Přemlouvá tě, ať do toho jdeš s ním, že si něco vyděláš. Když ses ho zeptal, jestli s tím nechce přestat, řekl ti, že na to občas myslí, ale že neví jak...“

„Tvoje nejlepší kamarádka je v poslední době nějaká divná. Občas vůbec nevnímá okolí, je roztržitá a někdy taky hodně podrážděná. Jindy ti přijde stejná jako dřív, veselá a v pohodě. Taky se teď hodně baví s jednou partičkou, se kterou tráví víc času než s tebou a navíc se zamilovala do kluka, o kterém se ví, že je závislý na drogách. Máš o ní strach...“

Vlastní komuniké, aneb co by MĚL odborník žákům předat:

- „Boj se závislosti je běh na dlouhou trať, který se ne vždy podaří úspěšně vyhrát.“
 - Poskytuje pravdivou informaci a nedává studentům plané naděje, že se vždy vše vyřeší. Může jít ruku v ruce s konkrétním příběhem, např. ve videoukázce.
- „Málokdy se povede přesvědčit závislého člověka k jeho léčbě, k léčbě téměř ve všech případech dochází až v momentu, kdy se k ní rozhodne dotyčný sám.“

- *Opět pravdivé tvrzení, které je obecné, může rozvinout diskuzi, zda studenti sami znají nějaký příklad ze svého okolí, proč tomu tak je, jak je možné, že se člověk drogou natolik změní, že ho k léčbě nepřesvědčí ani vlastní rodina, apod.*
- *„Ze závislosti se nikdy člověk nevytléčí úplně a už se celý život bude muset hlídat, aby se v budoucnosti různým pokušením vyhnul.“*
 - *Informace, která studenty varuje. Poukazuje na to, jak je závislost zrádná. A to nejen závislost na drogách, ale též např. na alkoholu.*
- *„Některé drogy jsou vysoce návykové, a přestože má závislost pět klasických fází, na některé drogy může vzniknout závislost již při prvním užití.“*
 - *Informace, která varuje před experimentováním, je pravdivá a měla by být vhodně podložena konkrétními příběhy. Mnoho studentů si při ní může vybavit vlastní zkušenost, pokud již experimentovali.*
- *„Na každého droga působí jinak a nikdy nelze zcela přesně předpovídat účinky na konkrétního člověka, je to ovlivněné stavbou těla, fyzickým a psychickým stavem, genetickými dispozicemi a dalšími faktory.“*
 - *Je vhodné podložit konkrétními příběhy. Mladí drogu často berou s nadhledem, podceňují ji: „...když to na něj působilo takhle, mně to přece nemůže nic udělat...“.*
- *„Pokud se někdy dostanete do situace, kdy vám někdo bude drogu nabízet a vy ji nebudete chtít, odmítněte ji. Není to projev slabosti, nýbrž síly, a pokud vás dotyční „přátelé“ kvůli vašemu odmítnutí odvrhnou, zřejmě to nejsou opravdoví přátelé. Praví přátelé by si vašeho rozhodnutí vážili.“*
 - *Někteří studenti již tuto situaci budou mít prožitou a mohou se díky ní podělit o své zkušenosti a budou-li chtít s ostatními to sdílet. Odmítání drogy je vhodné trénovat i v rámci preventivního bloku skrze modelové situace.*
- *„Závislý člověk mnohdy ztratí své přátele a rodinu a novou rodinou se mu stává okruh lidí, kteří drogy užívají stejně jako on. Je to z důvodu, že se pro něj droga stává středobodem vesmíru a v kolektivu lidí, kteří jsou závislí, si připadá normálně a není terčem proseb a výčitek, ať toho nechá. V poslední fázi užívání už je mu rodinou pouze droga a vztahy vymizí.“*
 - *Tuto informaci je vhodné sdělit prostřednictvím vhodné videoukázky, vlastní předané zkušenosti či předaného příběhu.*

Vlastní komuniké, aneb co by NEMĚL odborník žákům předat:

- *„S drogou pravděpodobně nikdy nepřijdete do styku, pokud ji nebudete vyhledávat.“*
 - *Lež, část studentů se s některým typem drog jistě potkala a není vhodné téma zlehčovat, nepřímo se tím dává studentům pocit „pokud vy sami nebudete chtít, nespádnete do toho“, což je mocenské a nevyjadřuje to partnerskou úroveň.*
- *„Nebojte se, z drog se snadno dostanete a někdy i bez cizí pomoci“*
 - *Nepravda, kterou nám studenti ani nebudou věřit. Dává planou naději a říká „jděte a zkuste to.“*
- *„Závislost vzniká často až po opakovaném užití drogy, proto experimentování není nebezpečné.“*
 - *Experimentování je v mladém věku částečně přirozené, nicméně je dobré studentům sdělit všechna rizika s ním spojená a vyvrátit mylný dojem, že užiji-li jednou, nic se mi nemůže stát.*

Konkrétní příběh z naší praxe:

Po skončení preventivního bloku se nám se svým příběhem svěřila 17letá dívka. Vyprávěla nám o ní a jejím vztahu s bývalým přítelem Robertem. Ten z počátku jejich vztahu odsuzoval alkohol i kouření. Měl složitý vztah se svým otcem, který na něj kladl vysoké nároky. Jeho matku otec podváděl a Robert si myslel, že to jeho matka nechce vědět. Po jedné z dalších hádek ho otec vyhodil z domu. Neměl kde spát a neměl ani peníze, tak spal různě po kamarádech a několikrát za ním do školy zašla sociální pracovnice. To vedlo k tomu, že začal ze školy utíkat. Přestal se dívce ozývat a různě se potloukal po městě. Nakonec se chytil kluka, který měl ve městě pověst „drogového dealera a vaříče“. Aby si něco vydělal, začal pro něj drogy prodávat. Dívka měla zlé tušení, že Robert drogy nejenom prodává, ale i bere. To se jí potvrdilo, když si o několik měsíců později přišel do školy pro poslední věci. Dle jejích slov z něj byla „troska“. Výrazně zhubl a měl nepřítomný pohled. Dívka slyšela, že měl i několikrát, co do činnosti s policií kvůli krádežím. V létě na to dívka odjela do na prázdniny do Londýna, a když se vrátila, měla na svém stole v pokoji položené Robertovo parte. Předávkoval se. Jeho otec mu zajistil honosný pohřeb.

Po dívčině vyprávění jsme se jí zeptali, jak se cítí. Dívka uvedla, že je jí o moc líp, protože z ní „něco“ spadlo. Celých těch pár měsíců prý čekala, kdy se jí někdo zeptá, jak jí je. Potřebovala mluvit s někým, kdo Roberta nebude soudit. Z dalšího rozhovoru vyplynulo, že v současné době má dívka kolem sebe přátele, na které se může spolehnout, se kterými je ráda. Nabídli jsme jí možnost využít další návazné služby krizového centra, pokud si bude chtít o Robertovi a o tom, co prožívá, ještě znovu promluvit.

12.10 Téma poruchy příjmu potravy

Poruchy příjmu potravy (dále jen PoPP) mohou být v rámci preventivního bloku součástí tématu o zdravém životním stylu. Problematika je to velmi citlivá a je proto nutné k ní takto přistupovat. Ve třídách středních škol či učilištích se mohou nacházet dívky, kterých se toto téma blízce dotýká. I sebemenší projev kritiky, náznak odsouzení či pohrdání může v citlivé dívce spustit alarm a zmobilizovat sílu pustit se do zarytého odmítání jídla.

Z praxe máme zkušenost, že pokud si škola tento preventivní blok objedná, je pravděpodobné, že v dané třídě vzniklo podezření, že se u někoho PoPP vyskytují. Zároveň vnímáme riziko takto zaměřeného bloku v tom, že je velmi tenká hranice mezi tím, co je přínosné a tím, co může sloužit jako „návod“. Ukážeme-li ve třídě, kde je dívka, která již trpí bulimií či anorexií obrázek dívky postižené touto poruchou, může v ní vzbudit dojem „*je, takhle chci vypadat*“, ačkoli ve zbytku třídy ten samý obrázek vzbudí pocity ošklivosti. Stejně tak, pokud ukážeme obrázek dívky velmi obézní, může si tato dívka pomyslet „*No, přesně takhle vypadám a je na čase s tím něco dělat!*“

Z tohoto důvodu zaměřujeme preventivní blok spíše na zdravý životní styl a k PoPP se dostáváme pouze z části. Lektoři sami často poznají, jaké pocity ve studentkách výše zmíněné obrázky vzbuzují a je poté na místě posoudit, zda je vhodné na toto téma diskutovat s dívkami více či méně. Obecně diskusi vnímáme jako efektivní nástroj, mimo jiné proto, že při ní lze částečně odhalit potenciální oběti, zde tedy konkrétně dívky ohrožené PoPP a příp. jim nabídnout individuální konzultaci po skončení aktivity ve třídě.

Program je třeba sestavit tak, aby byl zajímavý, zážitkový, netradiční. Opatrně je třeba pracovat i s tradičními frázemi, např. „je zdravé jíst vyváženě“, apod. Toto všichni teenageři znají, všude to čtou a časem to pak mnohým „leze na nervy“. Lekce může začít například rozdělením žáků do skupin, přičemž každá skupina dostane podobný typ populistického výroku, který najdeme v jakémkoliv ženském časopise. Případně je možnost, aby si tyto výroky našli přímo sami žáci. Ve skupinkách pak podporujeme vznik diskuse k tomuto výroku, přičemž bychom měli dát průchod emocím, především těm negativním.

Je vhodné zařadit sem různé hry zaměřené na komunikaci, empatii a kohezi. Velmi vhodný je opět pozitivní příklad osoby, která s PoPP má osobní zkušenosti a podařilo se jí je zvládnout. Předpokládáme, že vyprávěný příběh, „face to face“ (tváří v tvář), studentky nejvíce ovlivní a zasáhne. Pro zvládnutí PoPP se obětí doporučuje, aby spolupracovaly s někým, kdo už sám tyto potíže zvládl. Pozvaný host se tak sám může stát podporující osobou pro konkrétního jedince ze třídy, příp. může kontaktovat odbornou pomoc, která jemu pomohla. Zařadit do preventivního bloku můžeme v tuto chvíli také videonahrávky⁵¹, samozřejmě s pravidlem vhodného zpracování zhlédnutého.

Jistě je také zajímavé rozvíjet diskuzi nad tím, kdo z našeho nejbližšího okolí náš životní styl nejvíce ovlivňuje, inspiruje a motivuje. V této souvislosti bychom se mohli dostat ke větám, které jsme slyšeli od rodičů či jiných rodinných příslušníků jako malá a které často zadělali v dospívání na spoustu problémů. Máme-li dost času, můžeme na toto konto se studenty utvořit různé humorné scénky, které znázorňují tyto zásadní chvíle v jejich životech.

V průběhu preventivní aktivity zaměřené na zdravý životní styl je na místě zařadit vhodná cvičení či techniky pro zmírnění stresu, hovořit o výživných a energetických hodnotách potravin, o správném rozložení jídelníčku apod.

Příklady vhodných modelových situací:

„Tvoje kamarádka z vedlejší třídy za poslední dobu výrazně zhubla. Všichni kolem ní jí to říkají, ale ona neustále opakuje, že je pořád hrozně tlustá. Cítíš, že se chová jinak, než dřív, ale kdykoliv si s ní chceš o tom popovídat, změní téma a říká, že je v pohodě. Máš o ní strach a nevíš si s tím rady...“

„Poslední dobou máš pocit, že tvoje ségra tráví moc času v posilovně. Taky už s ní není taková legrace jako dřív. Neustále cvičí, pozoruje se v zrcadle, tajně se po každém jídle vytrácí na záchod a nemá čas ani na tebe ani na své kamarády. Navíc během posledních pár měsíců strašně zhubla. Vaši rodiče to omlouvají, vždyť přece závodně sportuje, ale ty se o ni zkrátka bojíš...“

⁵¹ Vzory užitečných videonahrávek k tomuto tématu:

1) <http://www.youtube.com/watch?v=jA0oYnYdMMo>

2) http://www.youtube.com/watch?v=Cwm_BHVA6VI

3) Další zdroje materiálů a inspirace je možno nalézt na <http://www.anabell.cz/>



Vlastní komuniké, aneb co by MĚL odborník žákům předat:

- „Poruchám příjmu potravy často předchází dlouhodobé negativní smýšlení o svém těle.“
 - *Má smysl poukázat na to, že PoPP úzce souvisí s psychikou a s tím, jak sami sebe vidíme, jak o sobě uvažujeme a především jak si věříme. Různé aktivity zaměřené na osobnostní rozvoj, dodání sebevědomí a sebedůvěry, dobrá motivace a vlastní pohlížení na nás samotné může vést k pozitivní podpoře a předcházení těchto poruch.*
- „Někdy mohou být příčiny vzniku poruch příjmu potravy zakořeněné i v nepříjemných narážkách na naše tělo, které nám kdysi řekli rodiče, spolužáci, kamarádi, babičky apod. Mnohdy tito lidé své poznámky ani zdaleka nemysleli vážně a pronesli je spíše v žertu, citlivé dívky si je však vezmou k srdci a velmi snadno jim uvěří.“
 - *Diskuze o tom, co je dívkám často řečené v dětství, případně v provokaci mezi spolužáky jsou užitečné, slouží k ozřejmění si, že mnohdy to ve všech rodinách a kolektivech funguje podobně. Věty, které jsou adresovány dívkám, mají často za cíl dívku vyprovokovat, ublížit, nikoliv ji otevřít oči a pomoci. Toto téma je dobré pojmut humorněji, ovšem s respektem ke všem pocitům, které dívky mohou prožívat.*

Vlastní komuniké, aneb co by NEMĚL odborník žákům předat:

- „Čím méně budete jíst, tím více zhubnete.“
 - *Věta, kterou si pravděpodobně myslí velká část dívek, na nás je naopak, abychom jim tuto větu vyvrátili, nikoliv potvrdili.*
- „Dnešní společnost preferuje štíhlou krásu a mnoho žen s nadváhou či obezitou jsou díky tomu diskriminovány.“

- Částečně pravda, nicméně není to nutné sdělovat ohrožené skupině, naopak je vhodné vyzdvihnout krásu i u ne úplně štíhlých dívek, abychom jim více zvnitřnili pocit normality z jejich vlastního těla.

Konkrétní příběh z naší praxe:

Pár dní po prevenci na střední škole se nám na naši mailovou adresu ozvala dívka jménem Zuzka. Napsala nám, že nám to chtěla říci po hodině, kterou jsme strávili v její třídě, ale nenašla prý k tomu odvalu. Zde je část jejího příběhu:

„Když jsem přišla po prázdninách do třídy, spolužačka Mirka byla podstatně hubenější, než když jsme v červnu končili. Všechny to hrozně překvapilo, protože před koncem školního roku byla docela oplácaná. Teď vypadala hrozně nezdravě, musela držet drastickou dietu. Všichni se jí vyptávali, jak to dokázala a ona pořád jen opakovala, že se hodně hýbala a jedla samé jogurty. Rozběhl se školní rok a já jsem se občas přistihla, že na Mirku pořád zírám. Koukám na ni pořád, ale hlavně když jí. Jí často takové ty suchary a hodně jogurtů. Myslím na ni, i když jsem už po škole doma a taky sleduju její profil na facebooku. Asi jsem se stala posedlou. Nikdy předtím jsem se s ní ani tak moc nebavila a teď se v mém životě točí vše kolem ní... a jídla. Chci to taky dokázat. Nejsem asi tlustá, ale štíhlá taky ne. Jsem prostě při těle. Můj děda mi říká, že jsem jeho „baculka“. Nesnáším to slovo. Řekla jsem si, že na sobě začnu tvrdě makat.

Doma předstírám, že se snažím jíst zdravě. Jenže obědy máme ve školní jídelně a tam je to děs. Naši mi to pořád platí a zatím neví, že jsem tam přestala chodit. Dávám si k obědu jogurt, jenže většinou už mám odpoledne hroznej hlad... V tu dobu tak nějak přicházím domů a naši se z práce většinou vrací kolem pátý. Mám dvě hodinky času sama pro sebe a nekontroluju se. Otevřu ledničku a spořádám to, co mi přijde pod ruku. Vzápětí se dostaví obrovské pocit viny. Je mi ze sebe hnusně, jsem odporná, tlustá a zbabělá. Co asi myslíte, že pak udělám... Přesně jak jste říkali, jdu a vybleju to. Ze začátku jsem si tam musela strkat prst, ale teď už to jde samo, stačí se naklonit nad záchodovou mísu. Zvracím, dokud mi to v krku nepálí a dokud nemám pocit úplný prázdnoty v žaludku. Takhle to jde den po dni...“

12.11 Téma karamboly v partnerských vztazích

Realizujeme-li na poptávku školy preventivní program na téma partnerských vztahů, narážíme v první chvíli na nezájem studentů o toto téma. Jsou už přece dospělí, tohle znají a přednášku na toto téma nepotřebují. Je dobré jejich postoj respektovat. Osvědčuje se nám vyjádřit porozumění tomu, že se jim dané téma může zdát zbytečné, a naopak přiblížit se k nim sdělením, že se tímto tématem zabývají více či méně všichni dospělí žijící v partnerských vztazích či mimo ně. Obecně je důležité vnímat žáky jako rovnocenné partnery, kterými pro nás skutečně jsou. Jakékoliv znehodnocování či náznaky „výsměchu“ při jejich sdělení ihned vycítí a není jednoduché si jejich důvěru získat zpět.

S tímto tématem souvisí z širšího úhlu také témata týkající se sebepoznání a sebezvoje, jak nás ovlivňují předsudky ve společnosti, jak se to projevuje v našich vztazích, jaký má vliv naše rodina na výběr partnera a trvání vztahu, jaký máme názor na

nevěru, můžeme se okrajově dotknout i sexuality a s ní spojených pohlavních nemocí apod. Záleží na věku žáků a konkrétním vyjednání poptávky se školou.



Příklady vhodných modelových situací:

„Tvoje kamarádka se před pár týdny rozešla se svým přítelem, protože si jejich vztahem „nebyla jistá“. Nyní ji to ale mrzí a chtěla by svoje rozhodnutí vzít zpátky. Její bývalý přítel jí však zpátky vzít nechce, protože už chodí se spolužačkou od něj ze třídy. Kamarádka se ti svěřila, že chce udělat vše proto, aby ho získala znovu. Prý jí v tom musíš pomoci...“

„Odpoledne po vyučování jsi s kamarádkou vyrazila do obchodáku shánět boty. Ona ale byla mrzutá, nákupy ji vůbec nebavily a tak jste odešly do parku. Nejdřív se jí moc povídat nechtělo, potom se ti ale začala svěřovat... Chodí už tři měsíce s klukem starším o pět let. Mají se prý moc rádi, hodně si rozumí. Jenže on ji asi před měsícem začal přemlouvat, aby s ním začala spát. Ona ale nechce, myslí si, že v patnácti je ještě brzy a bojí se, že může otěhotnět. Neví si rady. Má ho hodně ráda a chce s ním zůstat, ale myslí si, že on se s ní bez sexu rozejde...“

„Kamarád ti na facebooku napíše, že s tebou po škole potřebuje mluvit. Prý je to důležité. Když se vidíte, chová se rozpačitě a neví, jak má začít. Hrozně se stydí. Pak ti řekne, že když se se svojí holkou poprvé milovali, praskla jim ochrana. Od té doby se jeho holka chová divně a jemu přijde, že se mu snad i vyhýbá. Neví si s tím rady...“

Vlastní komuniké, aneb co by MĚL odborník žákům předat:

- „Je přirozené, že po rozchodu jste plní vzteku.“
 - *Opět stejný důvod jako v předchozích kapitolách o rozvodu a agresi, je nutné naučit se pracovat s našimi negativními pocity a přijmout je jako samozřejmou součást nás.*
- „Když toužíte po tom, poznat různé věci, není to nic, za co byste se měli stydět – ve vašem věku lidé často experimentují a je to z hlediska vývoje přirozené. Nutné je však uvědomovat si možné důsledky svého jednání.“
 - *Lidé mnohdy střídají partnery a nevěra je často vnímána jako běžná záležitost. Je vhodné s žáky hovořit o tom, co podle nich je nevěra, jaké může mít důsledky. Experimentování patří k věku teenagerů a adolescentů, nicméně čím více jsme dospělí, tím více zodpovídáme za své chování. Je důležité hovořit o důsledcích vlastních činů.*
- „Každý člověk má svoji hodnotu, je důležitý a nikdo by ho neměl přesvědčovat o něčem jiném.“
 - *Ponižování, urážky a shazování hodnoty člověka do vztahu nepatří a je nutné o těchto jevech s žáky mluvit, co si ještě nechat líbit, co už je přes hranici, kde mám hranici já, apod.*
- „Na rozpadu vztahu se často podílejí oba a málokdy je to vina pouze jednoho.“
 - *Pravdivé tvrzení, eliminuje pocity viny z vlastní chyby, vysvětlení si, že určitá akce je pouhou reakcí na jinou akci, že často rozpady vztahů v nás zrají po určitou dobu a není třeba si vyčítat něco, co v konkrétní chvíli nemůžeme cítit jinak.*
- „Pokud cítíte, že něco opravdu nechcete, věnujte pozornost těmto pocitům a nepodceňujte je.“
 - *Toto tvrzení motivuje studenty brát své pocity vážně, všímat si jich a brát na ně zřetel, především v situacích, kdy jsou k něčemu nuceni nebo přemlouváni. Je vhodné s žáky nacvičovat odmítavé reakce.*
- „Každý člověk za život udělá mnoho chyb, ale jak se učíme odpouštět druhým lidem, je stejně důležité naučit se odpouštět i sobě.“
 - *Každý člověk se potýká s výčitkami, je to přirozený proces, nicméně výčitky, pokud sami sobě neodpustíme, nás mohou provázet dlouhou dobu a mohou být i zdrojem dalších negativních situací v našem životě a i zhoršení zdravotního stavu. Každý člověk dělá chyby a má na své chyby právo a je důležité toto říkat a opakovat.*

Vlastní komuniké, aneb co by NEMĚL odborník žákům předat:

- „První láska stejně málokdy vydrží.“
 - *Je to bagatelizování a nebrání citů vážně, nesmí se vůbec objevit.*
- „Takových ještě bude.“
 - *Podobné tvrzení jako předchozí, žáci jsou na něj stejně alergičtí jako na větu „To bude dobrý.“ Pokud tohle řekneme, působíme nadřazeně a znevažujeme trápení druhých.*
- „Nemůžete se rodičům divit, mají o vás strach a vy nebudete jiní.“
 - *Ačkoliv je tvrzení pravdivé, jedná se o moralizování, které je obecně špatně přijímáno. Navíc předjímáme budoucnost, o které nic nevíme. Každý z nás získává své zkušenosti prostřednictvím vlastních prožitků a zážitků.*
- „Na všechno máte spoustu času a všechno před sebou.“
 - *Touto větou znevažujeme a nerespektujeme prožívání žáků. Z pohledu dospěléjší osoby to tak můžeme vidět, nicméně každá etapa v životě člověka je pro něho stejně*

důležitá. *Není správné a v tuto chvíli navíc ani nadřazovat dospělost nad mládí. Navíc touto větou opět „věštíme z koule budoucnosti“.*

Konkrétní příběh z naší praxe:

Po prevenci v osmé třídě za námi přišla dívka jménem Katka. Katka chodila skoro 2 roky s přítelem, který se s ní nedávno rozešel. Jí to moc trápí. Přiznává, že ačkoliv má různé zájmy a chodí ven s kamarádkami, nepřestává na to myslet.

S přítelem se vídali denně. Chtěli spolu jet v létě na dovolenou. Poslední dobou se choval přítel jinak. Předtím spolu trávili spoustu času. Ale od té doby, co byla nemocná a prakticky se dva týdny neviděli, se to změnilo. Poté, co se uzdravila a chtěla se s ním po tak dlouhé době setkat, měla pocit, že se jí vyhýbá. Už když byla nemocná, tak jí přišlo divné, že se jí ozývá málo.

Pak se od společných kamarádů dozvěděla, že ho jeden večer viděli s jeho nejlepší kamarádkou a podle nich se „k sobě docela měli“. Když se ho na to zeptala, přiznal, že někoho potkal a teď chce nějaký čas na rozmyšlenou. Neví, co teď má dělat. Má ho pořád ráda, ale lhal jí a možná jí i podvedl, i když to nepřiznal.

Velice jsme Katku ocenili za to, že měla odvahu přijít se svěřit. Pokračovali jsme v rozhovoru. Hovořili jsme s ní o tom, co cítí, kde v současné době bere sílu pro to celou situaci zvládnout. Co jí pomůže v dalších dnech. Katka dostala kontakt na návaznou organizaci v místě, kde bydlí a podporu, aby se nebála v případě potřeby toto místo kontaktovat.

12.12 Téma sebepoškozování

Téma sebepoškozování je dnes stále častější a stále více se tento jev začíná objevovat již na druhém stupni základních škol. Důvodů, proč se lidé sebepoškozují, je celá řada, způsobů jak to dělají také, a ne vždy lze nějaký projev násilí vůči vlastní osobě považovat za pravé sebepoškozování.

Ze zkušeností víme, že není dobré celý preventivní blok věnovat pouze tomuto tématu. Osvědčilo se nám zahrnout ho např. do aktivit zaměřených na téma stres a jak s ním bojovat. Tímto tématem také preventivní program otevíráme. Diskutujeme se žáky o příčinách stresu, o technikách, které lidé při jeho zvládnání používají, ať už pozitivních či negativních, o tom, co přináší nezvládnutý stres. V případě, kdy na téma sebepoškozování žáci při diskusi sami nenarazí, můžeme jako impulsový moment či jakési „startovací tlačítko“ použít příběh z reálného života či fotografie.

Příklady vhodných modelových situací:

„Tvoje spolužačka se ti svěří, že od té doby, co se s ní rozešel její přítel se sem tam „řízne“. Když ses jí zeptala, jak to myslíš, vyhrnula si rukáv a ukázala ti předloktí s několika zahojenými jizvami. Vyděsilo tě to, ale ona se tě snažila uklidnit a říkala, že jí to nebolí, že jí to naopak pomáhá a ty jí musíš slíbit, že si to necháš pro sebe...“

„Při tělocviku sis všimla, že tvoje spolužačka má na zápěstí hodně drobných jizviček. Zeptala ses, co se děje. Nejdřív zapírala, ale pak se ti svěřila. Poslední dobou je to u nich doma k nevydržení. Její rodiče se neustále hádají, táta často chodí do hospody a vrací se opilý. Před týdnem se stalo, že dokonce mámu uhodil. Od té doby, se tvoje spolužačka zavírá v pokoji a řeže se. Ví, že to není správné, ale alespoň na malou chvíli se jí uleví...“



Vlastní komuniké, aneb co by MĚL odborník žákům předat:

- „Důvodů, proč se lidé sebepoškozují je mnoho a nikdy se nejedná o zanedbatelné důvody. Nikdy bychom nikoho neměli odsuzovat, nýbrž se ho musíme snažit pochopit a nabídnout pomocnou ruku, bude-li o ni dotyčný stát.“
 - *Je důležité probrat se studenty důvody, které mohou vést k sebepoškozování. Důvody mohou být různé a žádný není menší či větší, všechny mají stejnou váhu. Máme-li ve svém okolí kamaráda nebo kamarádku, o které víme, že si ubližuje, neodsuzujeme je, ani je ale nemá smysl přemlouvat, aby své chování změnili. Oni sami musí chtít změnu a možná jim zatím chybí jen dostatek odvahy. My jim můžeme být oporou, hledat s nimi možnosti řešení, vyslechnout je, doporučit jim odbornou pomoc.*
- „Sebepoškozující se člověk často nepřemýšlí o ukončení svého života sebevraždou, chce si „pouze“ pomoci od bolesti, která ho šírá zevnitř. Psychickou bolest nahrazuje bolestí fyzickou. Míra fyzické bolesti zde nehraje tolik roli, u každého je subjektivní.“
 - *Často se žáci vyděsí, když zažijí zkušenost se sebepoškozováním. Zahrnují potom sebepoškozujícího se řadou otázek, zda chtěli ukončit svůj život, proč si ho neváží, apod. Je dobré s nimi dostatečně probrat rozdíl mezi sebepoškozováním a*

sebevražednými tendencemi, rozvést diskuzi o bolesti, o tom jak bolí bolest psychická a fyzická, apod.

- „Sebepoškozování je způsob, jak se vyrovnat s něčím, co člověka trápí. Obvykle to souvisí s tím, že se s prožívanou bolestí jinak neumí vyrovnat a sebepoškození je pro něj nejrychlejší a nejlepší způsob. V životě jsou situace, se kterými si neumíme poradit, trápí nás, rozesmutňují. Podstatné je, že s nimi nemusíme být sami. Není žádná ostuda, říct si o pomoc.“
 - *Toto tvrzení by studentům mělo dodat odvalu, aby své starosti zkusili sdílet, aby si zvnitřnili, že každý z nás někdy zažívá situace, na které nestačí, které sám nezvládne a potřebuje pomoc. Naopak jsou situace, kdy pak pomůže sám někomu jinému. Učíme se pomoc dávat, ale také si o ni říct a přijmout ji.*
- „Je dobré své starosti s někým sdílet. Pokud se bojíme své trápení říct někomu, koho známe, můžeme využít anonymitu a sdělit to například na internetovém chatu, lince bezpečí apod.“

Vlastní komuniké, aneb co by NEMĚL odborník žákům předat:

- „Co to prosím Tě děláš? Můžeš mi to nějak vysvětlit?“
 - *Obecně toto tvrzení vždy budí nedůvěru, v základu zní vyčítavý tón.*
- „Je dobré si uvědomit, že si tím můžete skutečně ublížit. Říznete vedle a může to mít fatální důsledky, na pomoc bude pozdě.“
 - *Zastrašování nefunguje, nechceme moralizovat, když se lidé sebepoškozují, ví velmi dobře, že si mohou ublížit a chtějí si ublížit.*
- „Řešení problémů tímto způsobem je zcela nepřipustné.“
 - *Každý volí jiné způsoby jak problém řešit a my musíme v okamžiku „tady a teď“ vhodně vyhodnotit situaci, neodsuzovat, ale naopak s respektem nabídnout vhodnou podporu. Úkolem preventivních aktivit pak je naučit žáky řešit problémy bezpečnými způsoby.*

Konkrétní příběh z naší praxe:

Ty drobné malé jizvičky nešlo přehlédnout. Okamžitě jsme si toho všimli. Ačkoliv Pavlína působila milým a vstřícným dojmem. Po prevenci za námi přišla s prosbou, zda s námi může mluvit.

Pavlína nám začala líčit svůj příběh. Rodiče se jí asi před třemi lety rozvedli. I přes všechny vztek a obviňování rodičů i sebe se Pavlína a její bratr mohli s otcem vídat zcela normálně. Jenže pak se Pavlínina matka seznámila s nynějším přítelem. Zpočátku vše bylo fajn, ale později asi matčině příteli začala přítomnost dětí vadit a začal na ně být agresivní. Na bratra míň než na Pavlínu. Začal Pavlíně ničit její oblíbené věci ... třeba když neumyla nádobí, vzal její oblíbenou značkovou mikinu a před jejíma očima s ní vytřel mastnou pánev od oleje. Začal jí zakazovat chodit na různé kroužky a dokonce i s kamarádkami ven.

Ze školy musela obvykle hned domů a běda, kdyby se opozdila. V domácnosti musela dělat téměř vše – od uklízení až po vaření. Neměla s kým si o tom popovídat, ani komu se svěřit. Bála se to říct. A tak našla jiný způsob řešení svého trápení. Vždycky, když je jí smutno nebo je to doma zase k nevydržení, vezme si žiletku a prostě se s ní řízne. Pak se dívá na to, jak jí teče krev a cítí, jak se ta bolest, kterou má v sobě, mění na bolest v té ráně.

Pavlínin příběh jsme vyslechli, ocenili jsme její statečnost a snažili jsme se jí motivovat k rozhovoru s matkou a podpořit ji v tom, že se nemá za co stydět, protože není na vině ona. Předali jsme jí kontakt na krizové centrum, kam může přijít i s mamkou, pokud by měla zájem, a na Linku bezpečí. Pavlína vypadala, že se jí hodně ulevilo už tím, že se svěřila, slíbila, že krizové centrum navštíví.

Závěr

Předkládaná Metodika komunikace s ohroženými dětmi ve školách byla ověřována v rámci dvouletého pilotního projektu na nejdříve třech, později dvou pilotních školách. Realizace samotného projektu byla spojena s řadou těžkostí, tak jak to v případech pilotních projektů bývá. Původní projektový záměr byl zachován, cesty k vytyčeným cílům se měnily podle okolností a postupně získávaných zkušeností. O tom, že pilotní projekt splnil svůj záměr, svědčí zpětná vazba od obou škol, ve kterých byl projekt realizován až do konce. Vedení obou škol usiluje o pokračování aktivit projektu, působení preventisty vnímá jako posilu školního poradenského pracoviště i možnost pro žáky „svěřit se v případě potřeby někomu, komu důvěřují“. Preventivní aktivity považuje za přirozenou a nutnou součást školního vzdělávacího plánu. Obě školy jsou připraveny na pokračování projektu se finančně spolupodílet.

Přes tuto pozitivní zpětnou vazbu vnímáme jako důležité nepodceňovat rizika, která se v průběhu projektu objevila. V první řadě je nutné vzít v úvahu specifika a rozdílnost školského a sociálního sektoru. Jiná legislativa, jiné financování, jiné metody práce. V první části spolupráce je proto nutné věnovat dostatek času vzájemnému poznání, vyjasnění očekávání, zjištění potřeb. Preventisté vstupující do škol musí získat důvěru vedení škol a potažmo pedagogického sboru. To se jeví poněkud obtížné, zvláště přihlídneme-li k tomu, že žáci více důvěřují a naváží kontakt s člověkem blízkým jejich věku, kdežto u pedagogů si respekt lépe získá člověk „starší“, s praxí získanými zkušenostmi.

Vliv na vstup preventisty do školy má také lokalita, ve které se škola nachází, její typ a velikost. Ve velké, anonymní škole, má preventista problém „přiblížit se“ ke všem žákům či pedagogickým pracovníkům především z kapacitních důvodů, malá škola „rodinného typu“ naopak preventistu vnímá spíše jako vetřelce a nechce ho do svého, důvěrně známého prostředí pustit.

Samostatnou cílovou skupinou komunikace jsou rodiče žáků, kteří jsou pro komplexní péči o ohrožené děti nepostradatelní, ale které se ukázalo jako velmi těžké motivovat pro veškeré aktivity nad rámec jejich zákonných povinností. Vytvořit fungující komunikační strategii směrem k rodičům vnímáme také jako naši vlastní výzvu do dalších projektových záměrů.

Výhodou při realizaci projektu Archa – Vylodění bylo to, že preventisté patřili do sítě sociálních služeb v lokalitách škol. Znalost místního sociálního prostředí, odborníků poskytujících návazné služby, možnost zapojit je do aktivit formou lektorování v oblasti rizikového chování či prezentování vlastních služeb, usnadnila preventistům šíření informací v oblasti následných odborných služeb mezi cílovými skupinami. Nezanedbatelné místo má při realizaci podobného projektu také komunikace s veřejností prostřednictvím médií či různých prezentačních aktivit směřovaných do řad veřejnosti. Také pro tyto účely se jako velmi vhodné v projektu Archa – Vylodění ukázalo navázání spolupráce s externím poradcem pro PR a marketing.

Předloženou metodiku vnímáme jako základní osnovu, která bude v budoucnu v rámci dalších preventivních projektových aktivit ověřována, aktualizována a doplňována. Neklade si za cíl být jednoznačným návodem pro realizaci preventivních či intervenčních aktivit ve školách. Může být použita ve svém celku, i ve svých jednotlivých částech. Při realizaci komunikace s ohroženými dětmi je důležité vždy brát v úvahu konkrétní podmínky,

možnosti a potřeby realizující organizace a samotné školy. Nástroje komunikace lze různě kombinovat, spojovat, doplňovat. Záměrem předkládané metodiky je stát se inspirací a podnítit další aktivitu odborníků ve prospěch ohrožených dětí v jejich přirozeném prostředí, ve škole.

Příloha 1 Vyučovací metody vhodné pro primární prevenci na školách

Při výběru vhodné výukové metody pro realizaci primární prevence ve škole je zapotřebí vycházet nejen z daného tématu, ale též z věku žáků, ze zkušeností, které již s danou problematikou mají, z časového rozvržení preventivní aktivity s ohledem na délku programu i jeho umístění v průběhu vyučování. V neposlední řadě musí být preventista připraven reagovat na aktuální fyzický i psychický stav žáků ve třídě. Společně s volbou vhodných metod, které dle věku žáků přiměřeně střídá, je důležité, aby vzal v úvahu také organizační formu programu – zda půjde spíše o skupinovou práci či individuální, zda bude vhodnější sedět na židlích v kruhovém uspořádání či na zemi, na koberci. Při volbě metod i technik musí samozřejmě vycházet také z materiálů, které má k dispozici – hudební nástroje, výtvarné potřeby, dataprojektor, výpočetní techniku apod.⁵²

Metody slovního projevu

Slovo je nejrychlejší a nejefektivnější nástroj k předávání informací. Metody slovního projevu jsou proto nejčastěji používané. Rizikem však je nesprávné porozumění. Preventista proto musí neustále ověřovat, zda žáci předávanému komuniké rozumí.

- **Vyprávění**
Tuto metodu charakterizuje jednosměrný tok informací od preventisty k žákům. Na rozdíl od přednášky jde však o emotivně zabarvený způsob předávání informací, kdy lektor do značné míry používá všechny verbální i neverbální komunikační prostředky. Obsah je poutavý, je podán dynamicky a graduje. Vyprávění emocionálně působí na žáky, zvyšuje jejich vnitřní aktivitu, často bývá jako metoda velmi účinné. Je vhodné ho zařazovat mezi náročnější výukové metody, pomůže zklidnit, aniž přeruší kontinuitu výuky. Tato metoda je velmi vhodná již v nižších ročnících 1. stupně.
- **Vysvětlování**
Vysvětlování je slovní metoda, která pomáhá pochopit žákům podstatu daného jevu, případně i jeho souvislostí. Používá se tam, kde se preventista nemůže opřít o předchozí zkušenosti žáků. Výklad složitějšího jevu musí probíhat postupně, po etapách, preventista si stále ověřuje, zda mu žáci rozumí.
- **Přednáška**
Přednáška je ze slovních metod nejnáročnější. Klade značné nároky na lektora, ale také na žáky, proto je vhodné ji použít při preventivních aktivitách u žáků staršího školního věku, zařazujeme ji proto ve vyšších ročnících 2. stupně a u žáků 3. stupně. Tato metoda prezentuje poznatky v souvislém, logicky utříděném a jazykově bezchybném projevu. Je náročná na udržení pozornosti a schopnost se soustředit.
- **Práce s textem**
Metoda připadá do kategorie slovní dialogické. Žáci vyhledávají informace a obrázky v časopisech. Podstatou této metody je skupinová práce žáků, při níž může docházet

⁵² Zdroj: *Slovník školské prevence rizikového chování.*

Vohradský, J. a kol.: *Výukové metody*, ZČU Plzeň 2009.

MIOVSKÝ, Michal, ADÁMKOVÁ, Tereza, ČABLOVÁ, Lenka, at el, 2012. *Výkladový slovník základních pojmů školské prevence rizikového chování*. Praha: TOGGA. 93 s. ISBN 978-80-87258-89-7.

k výměně názorů, rozvíjení týmové spolupráce a sounáležitosti. Díky práci s textem se učí mu porozumět, orientovat se v něm a z množství informací vyhledat ty nejdůležitější.

Aktivizující výukové metody

- **Diskuze**
Diskuze patří mezi metody, při kterých dochází k intenzivní komunikaci mezi preventistou a žáky. Každý při diskuzi může vyjádřit názor a postoj, který k danému tématu zaujímá, může vyjádřit své obavy, ale společně se mohou snažit také nalézt vhodná východiska a návrhy řešení. Díky této metodě dochází k upřesnění tématu a žáci se také učí argumentovat a respektovat názor ostatních.
- **Modelové situace – řešení problémové situace**
Tuto metodu lze zařadit pod metodu řešení problému či situační metodu. Východiskem je modelová situace, kterou s ohledem na bezpečí žáků vytváříme tak, že hlavním hrdinou je kamarád, spolužák – nikoliv tedy postava, se kterou by se mohl žák a priori okamžitě ztotožnit. Žáci pracují ve skupinách cca po 8. Společně s preventistou vytvářejí jakýsi „krizový tým“, který podle požadované zakázky řeší danou situaci. Diskutují o vzniklé situaci, prohlubují schopnost empatie s hlavním hrdinou příběhu, vyhledávají možnosti pomoci a následně nacházejí vhodná řešení dané situace. Díky modelovým situacím žáci rozvíjejí tvořivé myšlení.
- **Didaktické hry**
Hra je jednou ze základních forem činnosti – vedle práce a učení. S ohledem na věk je vhodné hry zařazovat po celou dobu školní docházky. Hra zahrnuje jak oblast rozumovou, tak ale také představivost a emociální prožívání. V rámci primární prevence je vhodné využívat hry s určitým cílem, např. hry zaměřené na posílení vztahů ve skupině, na vzájemné se poznávání, dále např. hry, které mají za cíl rozdělit žáky do skupin či ošetřit emoce po náročném tématu. Můžeme je tedy využít všude tam, kde chceme program zpestřit, zklidnit, rozdělit dvě náročnější metody apod.
- **Psychosociální hry**
Tyto hry využívají metody dramatické výchovy. Díky dramatické výchově mohou žáci bezpečně modelovat problémové situace, různé životní události a mezilidské vztahy. I přesto, že to většina žáků vnímá jako zábavu, mají tyto hry významný edukační charakter. Žáci se mohou díky vlastnímu prožitku naučit jak zvládat některé obtížné situace.
- **Metoda impulsu - práce s videonahrávkami**
Autentické videonahrávky jednotlivých rizikových chování vždy pomáhají dokreslit celou situaci a žáci díky ní mohou mnohem lépe pochopit určité souvislosti. Díky videonahrávkám lépe porozumí tématu a umí si představit, jaké emoce hrdina příběhu může zažívat. Často nastartují diskusi nad shlédnutým tématem. Po každé videonahrávce je velmi důležité dát dostatečně velký prostor zpětné vazbě a následnému ošetření emocí, které může v žácích videonahrávka vyvolat. S ohledem

na témata videonahrávek používaných v rámci preventivních bloků je zapotřebí počítat se silnou emociální zátěží pro diváky. Je tedy vhodné domluvit se před zahájením videoprodukce na možnost říci „Stop!“ a videoukázku zastavit, příp. umožnit žákovi promítací prostor opustit. Pak je vhodné, aby ho ze třídy ven doprovodil preventista a umožnil mu okamžitě reagovat zpětnou vazbou.

Při realizaci preventivních programů se jako vhodné jeví např. výtvarné techniky (např. koláže při tvorbě plakátů), hudební nástroje (Orffův instrumentář – vyjádření emocí) či relaxační techniky. Zkušený preventista v oblasti arteterapie či muzikoterapie zde může využít prvky, kterými vhodně celý blok doplní. Vždy však s ohledem na skupinu žáků, se kterými pracuje, a situaci, ve které preventivní program probíhá.

Příloha 2 Výběr psychosociálních her pro primární prevenci na školách

(Zdroj: Valenta J.: Učit se být)

Hra „Sít“

Cíl: Podpořit sounáležitost třídy jako celku, motivovat žáky k včasnému řešení konfliktů, pěstovat v nich umění oceňovat, diskutovat s nimi nad tím, že negativní věci se často říkají daleko snáz, než ty pozitivní, čím je to způsobeno, jak se takové pozitivní výroky o naší osobě vůbec poslouchají, apod. Vyzdvihnout důležitost vzájemné propojenosti třídy a zároveň individuality každého jedince.

Věk hráčů: min. 2. stupeň ZŠ

Časová dotace: 20 – 30 minut

Pomůcky: klubíčko

Průběh: Žáci sedí v kruhu tak, aby na sebe všichni navzájem viděli. Jednomu z žáků je předáno klubko vlny. Jeho úkolem je hodit klubko vlny některému z jeho spolužáků, ovšem tak, aby i po hodu pořád držel „svůj“ konec klubka. Než klubko hodí, musí nahlas říct, komu klubko hází a z jakého důvodu si tohoto žáka vybírá. Podmínkou je, aby důvodem, proč si daného žáka vybírá, bylo něco pozitivního (např. něco, co vybranému žákovi jde, za co je možné ho ocenit, v čem vyniká, apod.). Vybraný žák si stejným způsobem vybírá jiného žáka, nahlas říká jeho jméno a důvod a poté hází klubko a svůj konec nepouští. Takto vzniká v kruhu spolužáků síť, které se všichni drží. Když se síť drží všichni žáci, následují od lektora otázky typu:

Lektor: Když se podíváte na to, co jste teď společně vytvořili, co vám tento obrazec připomíná?

Třída: Pavoučí síť.

Lektor: Proč si pavouci dělají své sítě? K čemu jim slouží?

Třída: K zachycení potravy.

Lektor: (Zde je dobré ze strany zmínit stručné informace o pavoučích sítích, skutečně si ji pavouci dělají kvůli potravě, jejich sítě bývají pevné, potrava se ze sítě často nedostane, apod.)

Co by mohla zachytit vaše třídní síť? Je možné, aby byla také tak pevná jako pavoučí...?

Třída: Problémy, pády, apod.

Lektor: Jak toho lze docílit? Co je dobré pro to udělat? Je dobré mluvit o problémech? Jak pomoci někomu, kdo „spadne“ – zažívá pád/trápení? Apod.

Třída se často rozpovídá a začne sdílet vzájemné konflikty či pochvaly, v tento moment je vhodné dát prostor, ovšem vždy dát možnost vyjádřit se tomu, koho se sdílení týká. Pokud třída začne mluvit o někom, kdo ve třídě právě chybí, vyslechnout, zreflektovat, nicméně zmínit, že tu dnes tato osoba není a na dané argumenty tím pádem nemůže reagovat, bránit se, apod. a je v tom případě dobré to otevřít, až daná osoba bude přítomna. (Je důležité korigovat, co děti do „sítě“ přináší a umožnit přinášení a sdílení jen toho, co se skutečně dotýká třídy a vztahů v ní.) Na závěr se zeptat, zda žáci vnímají propojenost třídy, v čem je dobré, že třída je vzájemně propojená, apod.

Třída: K podpoře, pomoci, apod.

Hra „Létající koberec“

Cíl: Cílem je podpora a rozvoj spolupráce mezi žáky, uvědomění si důležitosti týmového ducha, posilování přirozených rolí v dané třídě a individuality každého jedince, posílení komunikace ve třídě. Pro pedagogy je dobré nahlédnutí kolektivu v neobvyklé situaci.

Věk hráčů: min. 2. stupeň ZŠ

Časová dotace: 20 minut

Pomůcky: deka/plachta/rozstřížený igelitový pytel

Průběh: Žáci jsou rozděleni do dvou, případně do tří skupin podle celkového počtu. Každá skupina si stoupne na deku/plachtu, která je v tomto případě létajícím kobercem, a jejím úkolem je „koberec“ otočit tak, aby z něj nikdo z nich v průběhu „otáčení“ nespadl. Pokud někdo z dané skupiny spadne, je to, jako kdyby spadl do prostoru ve vzduchu, a celá skupina musí s otáčením začínat znova. Všichni se tak musí navzájem snažit, aby o žádného člena skupiny nepřišli. Po tom, co se to povede oběma skupinám, si žáci usedají do kruhu společně s lektory.

Přichází na řadu reflexe právě proběhlého a otázky typu:

- Jak se vám vzájemně spolupracovalo na otáčení?
- Jak jste navzájem komunikovali?
- Rozdělili jste si nějak role? Měl každý nějakou funkci?
- Byl někdo, kdo převzal „velení“ a skupinu řídil?
- Pokud někdo takový byl, jak to vzniklo?
- Pasaoval se do vedoucí role sám, nebo byl ostatními vyzván? (Zde dát vždy prostor k vyjádření i danému „vedoucímu“ skupiny)
- Fungovalo to?
- Co způsobovalo problémy?
- Proč myslíte, že vznikaly konflikty?
- Jak byly vyřešené?
- Na co byla hra zaměřená?
- Kdy je spolupráce ve třídě důležitá?
- Jak jí lze dobře docílit? Co je k tomu potřeba?

Hra „Setřásání zlosti“

Cíl: Reflektovat s žáky, že prožívání agresivity je pro každého v určitých situacích přirozené, ale jsou způsoby, které nám pomáhají s ní pracovat. Podpořit jejich podpůrné zdroje, jak se svojí vlastní agresivitou dobře „naložit“.

Věk hráčů: min. 2. stupeň ZŠ

Časová dotace: 30 minut

Pomůcky: žádné

Průběh: Žáci jsou rozděleni do dvojic či trojic, budou pantomimicky předvádět situace, které v nich mohou vyvolávat agresivitu. Na znamení lektora se scénka přeruší a hráči gesty a mimikou „setřásávají“ svůj vztek a zlost – mohou při tom poskakovat, potřásávat rukama, nohama, ukazovat, jak si stírají dlaněmi zlost z obličeje nebo se pravidelně nadechují. Po tomto setřásání přijde druhé znamení od lektora, které dává najevo, že „setřásání zlosti“

končí a dvojice má za úkol se opět pantomimicky přátelsky pozdravit, podat si ruku, pokývnout, apod. Po této aktivitě následuje s žáky reflexe, s otázkami typu:

- Co jste prožívali během předvádění své scénky?
- Jaké bylo setřásávání vzteku?
- Kdy v nás zlost vzniká?
- Co se dá proti zlosti dělat? Pomohlo na ní setřásání?
- Je v pořádku prožívat zlost?
- Co na ni pomáhá vám?
- Můžu já pomoci někomu, kdo prožívá vztek? Jak? Apod.

Hra „Proč ne?“

Cíl: Podporovat pozitivní vztah dětí s rodiči, umět vytvářet kompromisy, podporovat a rozvíjet komunikaci mezi nimi.

Věk hráčů: min. 2. stupeň ZŠ

Časová dotace: 30 minut + 30 min.

Pomůcky: fixy, papíry, časopisy

Průběh: Žáci jsou rozděleni do dvojic či trojic a jejich úkolem je před třídou zahrát situaci, která je zaměřena na klasický spor rodičů s dětmi – Dítě chce jít ven, ale rodič dítě nechce pustit. Nedohodnou se a jejich dialog končí hádkou. Každá skupinka může tuto situaci přehrát po svém, v různých variantách, ovšem zadání zůstává všem stejné. Po této aktivitě následuje reflexe s otázkami typu:

- Proč se mezi sebou rodiče a dítě nedohodli?
- Proč to rodiče dítěti zakazovali?
- Proč se dítě na rodiče naštvalo?
- Lze se na to podívat z obou stran?
- Co dítě v dobu konfliktu prožívalo?
- Co prožívali rodiče a co je k zákazu vedlo?
- Máte představu, jací vy budete jednou rodiče?

Na reflexi navazuje druhá část hry, při níž jsou žáci rozděleni do dvou skupinek. Každá z nich dostane k vyjádření arch papíru, fixy, případně časopisy jako pomůcku. Jedna skupinka bude odpovídat na otázku: „Co očekávají rodiče od svých dětí?“ a druhá na otázku „Co očekávají děti od svých rodičů?“. Odpovědi/očekávání obou skupinek (kterých by mělo být u obou skupinek více, např. 10) poté porovnáme a budeme společně hledat společná „pravidla“, která by uspokojovala jak rodiče, tak děti a zlepšovala tak jejich vzájemné soužití. Pravidla budeme hledat a vytvářet společně, formou diskuze, přičemž každé pravidlo, které bude odpovídat spokojenosti obou cílových skupin, bude žáky zapsáno např. na další arch papíru připevněný na tabuli.

Hra „Jednosměrná komunikace = obrazce“

Cíl: Tato hra podporuje rozvoj komunikace, zvyšuje povědomí o bariérách a nesrovnalostech v komunikaci, které mohou nastat a které jsou zdrojem konfliktů.

Věk hráčů: min. 2. stupeň ZŠ

Časová dotace: 20 – 30 minut

Pomůcky: žádné

Průběh: Žáci sedí v lavicích a vyzve se jeden dobrovolník. Všichni žáci sedící v lavicích mají před sebou čisté listy. Dobrovolník půjde před třídu k tabuli a dostane od lektorů čtvrtku, na níž jsou nakreslené různé obrazce, jež se např. dotýkají, prostupují (např. dva čtverce a kruh, trojúhelník, atd.). Třída nevidí, co je na obrázku a nesmí se po dobu hry ani na nic ptát. Úkolem žáka stojícího před tabulí je, aby popsal obrázek tak, aby třída tentýž obrázek nakreslila na své čisté papíry. Poté, co žák obrázek popíše, je možné ho ukázat třídě, zda se s jejich shoduje. Následuje vyzvání dalšího dobrovolníka.

Obměna hry: Tuto hru lze hrát i ve dvojicích a to tím způsobem, že se dvojice posadí buď proti sobě, nebo i zády k sobě. Jeden z nich bude mít připravený/předkreslený obrázek od lektora, druhý bude mít jen čistý papír. Úkolem toho, kdo bude mít předlohu je opět nadiktovat ji druhému tak, aby druhý žák nakreslil na svůj prázdný papír co možná nejpodobnější obrázek, jako je na předloze u prvního žáka.

Po této hře opět následuje s žáky reflexe s otázkami typu:

- Jak se vám to překreslovalo?
- Jak se vám informace předávali?
- V čem byli problémy?
- Jakou roli hrála představivost?
- Jak to, že jedno slovo pro každého z nás může mít jiný význam?
- Připomíná vám tato hra něco z vašeho života?
- Na co byla podle vás zaměřená?
- Očekávali byste, že to někdo popíše jinak? Vy byste obrázek popsali jinak?
- Může být naše vlastní očekávání a předvídání v komunikaci zdroj problémů?
- apod.

Hra „Představovací kolečko“

Cíl: Hra je vhodná v kolektivu těch, kteří už se znají – tedy není vhodná, jako seznamovací aktivita v prvních ročnících střední školy. Rozvíjí a podporuje sounáležitost třídy, komunikativní schopnosti a zároveň na úvod eliminuje strach z mluvení před zbytkem třídy. Velmi často navazuje příjemnou atmosféru.

Věk hráčů: min. 3. stupeň (střední škola)

Časová dotace: 15 – 20 minut

Pomůcky: žádné

Průběh: Žáci sedí v kruhu společně s lektory a jejich úkolem je vzájemné představení. Protože jsou ale zvyklí představovat se každý sám, v této hře je od tohoto tradičního představení upuštěno. Začíná se studentem po pravé straně lektora. Ten má však za úkol mlčet. Jeho jméno vyslovují ostatní a zároveň o něm říkají něco, co ho charakterizuje. Takto to pokračuje, aby se dostalo na všechny, včetně lektorů. Poté následuje další kolečko, v němž tentokrát mluví pouze ti, na které kolečko došlo. Mají za úkol říct, zda souhlasí s tím, co o sobě slyšeli a zda nechtějí něco k informacím o sobě doplnit.

Hra „Lék na AIDS“

Cíl: Hra navozuje velmi napínavou atmosféru, celá třída je často „ponořena“ do společné věci, vzniká prostor pro diskusi, nejen třídy a lektorů, ale často i jednotlivých členů třídy mezi sebou. Hra má poukázat na vnímání předsudků a kontroverzních témat ve společnosti, na empatii k těmto tématům, rozšiřuje toleranci k odlišnosti a vybízí k eliminaci rychlého odsuzování, podporuje rozdílné názory studentů a zdůrazňuje právo každého člověka na svůj názor.

Věk hráčů: min. 3. stupeň (střední škola)

Časová dotace: 45 minut

Pomůcky: žádné

Průběh: Studentům je na tabuli nakreslena prázdná tabulka, v níž je pouze pět jmen lidí a šest kategorií (věk, povolání, způsob nákazy, rodina, šance na přežití bez podání léku a „ostatní“). Studenti si tabulku mohou nakreslit na svůj papír. Prázdných políček je v tabulce dohromady 30, studenti se však mohou zeptat pouze na 20 z nich. Každý student je postaven do situace, kdy má pouze jeden „záračný“ lék na AIDS, kterým může zachránit pouze jednu osobu. Musí se rozhodnout na základě odhalených 20 informací. Své rozhodnutí musí každý obhájit a také sdělit, proč nevolí jinou osobu. Poté, co své stanovisko sdělí všichni, jsou studentům zveřejněny zbylé informace. Po tomto sdělení mají všichni opět čas na rozmyšlenou a poté říkají, zda by se na základě dalších informací rozhodli jinak a proč. Žádná správná odpověď neexistuje. Po hře je vždy nutné celou hru rozebrat, věnovat se zpětné vazbě a reflexi, rozvést se studenty diskusi nad kontroverzními tématy. Dopředu i v průběhu celé hry studentům říkáme, že víme, že rozhodnutí je velmi těžké, je dobré mu věnovat čas a pokud se na takové rozhodnutí někdo opravdu necítí, nenutíme ho dělat.

Příloha 3 Použité zkratky

CAN	Child Abuse and Neglect (Syndrom týrání, zneužívání a zanedbávání dítěte)
IZS	integrovaný záchranný systém
KP	krizová pomoc
LB	Linka bezpečí
LD	Linka důvěry
MPP	Minimální preventivní program
MŠMT	Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy
MPSV	Ministerstvo práce a sociálních věcí
NZDM	Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež
OSPOD	Orgán sociálně právní ochrany dětí
PPP	pedagogicko-psychologická poradna
PPPo	poruchy příjmu potravy
PPRCH	primární prevence rizikového chování
PPRCH	primární prevence rizikového chování
SASRD	sociálně aktivizační služby pro rodiny s dětmi
SPC	speciálně-pedagogické centrum
SPOD	sociálně právní ochrana dětí
SŠ	střední škola
ZŠ	základní škola

Příloha 4 Použité zdroje

Použitá literatura:

Diakonie ČCE – středisko v Plzni: Metodika spolupráce multidisciplinárního týmu odborníků, Nadace Sirius, 2011 (zdroj: <http://www.nadacesirius.cz/soubory/prilohy/Diakonie-metodika-multidisciplinari-spoluprace.pdf>)

Egermaierová, V.: Virtuální komunikace a její využití v rámci nízkoprahových zařízení pro děti a mládež, České Budějovice 2013 (diplomová práce).

Geldard, K.: Dětská psychoterapie a poradenství, Portál, Praha 2008.

Holeček, V.; Miňhová, J.; Prunner, P.: Psychologie pro právníky, Plzeň 2007.

Kaletová, V.: Kvalita vztahu mezi pracovníkem a dítětem při krizové intervenci, Plzeň 2010 (bakalářská práce).

Leman, K.: Sourozenecké konstalace, Portál, Praha 2012.

Lovasová, L., Hanušová, J., Hellebrandová, K.: Děti a jejich problémy, JPM tisk, Praha 2005.

Martínek, Z.: Agresivita a kriminalita školní mládeže, Grada, Praha 2009.

Matoušek, O. Slovník sociální práce, Portál, Praha 2008.

Matoušek, O. a spol.: Sociální práce v praxi, Praha, Portál, 2005

Matoušek, O., Pazlarová, H.: Hodnocení ohroženého dítěte a rodiny, Portál, Praha 2010.

Miovský, M., Adámková, T., Čablová, L.: Výkladový slovník základních pojmů školské prevence rizikového chování, TOGGA, Praha 2012.

Procházka, M.: Sociální pedagogika, Grada, Praha 2012.

Ptáček, R.; Kuželová H.: Vývojová psychologie pro sociální práci, MPSV, Praha 2012.

(in: http://www.mpsv.cz/files/clanky/14812/VP_nahled.pdf)

Slomek, Z.: Etopedie, UJAK, Praha 2010.

Šimíčková Čížková J. a kol.: Přehled vývojové psychologie, Olomouc 2005.

Šmahel, D.: Psychologie a internet: Děti dospělými, dospělí dětmi, 2003.

Špaténková, N.: Krizová intervence pro praxi, Grada, Praha 2011.

Standardy kvality sociálních služeb – výkladový sborník pro poskytovatele. Výstupy z tematických diskuzních setkání a práce odborných týmů pro jednotlivé oblasti Standardů kvality sociálních služeb, Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí ČR 2008 (vydání první)

Vágnerová, M.: Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání, Karolinum, Praha 2005.

Valenta, J.: Učit se být, AISIS, Kladno 2003.

Vodáčková, D. a kol.: Krizová intervence, Portál, Praha 2003.

Vohradský, J. a kol.: Výukové metody, ZČU Plzeň 2009.

Vyhláška č. 505 k zákonu č. 108/2006 Sb., o sociálních službách

Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách (zdroj: <http://www.podnikatel.cz/zakony/zakon-o-socialnich-sluzbach/uplne/>)

Zákon č. 359/1999 Sb., o sociálně právní ochraně dětí (zdroj: <http://www.podnikatel.cz/zakony/zakon-o-socialne-pravni-ochrane-deti/uplne/>)

Internetové zdroje:

http://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogick%C3%BD_lexikon/V/V%C3%BDchovn%C3%BD_po radce

<http://aplikace.msmt.cz/PDF/MSMT14072005.PDF>

<http://www.bezpecne-online.cz>

<http://www.czechkid.cz/si1260.html>

<http://www.evalabusova.cz/clanky/radosti.php>

<http://www.evropa2045.cz/hra/napoveda.php?kategorie=7&tema=147>

<http://www.linkabezpeci.cz>

<http://www.lupa.cz/clanky/ceske-deti-a-internet>

http://www.mpsv.cz/files/clanky/9556/Navrh_opatreni_k_transformaci.pdf

<http://www.msmt.cz/dokumenty/2005-7-1>

<http://www.msmt.cz/file/28077>

<http://www.msmt.cz/dokumenty/vyhlasaky-ke-skolskemu-zakonu;>

<http://www.msmt.cz/vzdelavani/socialni-programy/metodicke-pokyny>

<http://www.multikulturazlin.cz/l.php?id=8>

<http://www.nadacesirius.cz/soubory/prilohy/Diakonie-metodika-multidisciplinarni-spoluprace.pdf>

<http://www.nakluky.cz/magazin/item/1008-co-je-homofobie-zastavme-homofobni-chovani/>,
rámcový koncept rizikového chování ve školním prostředí, příloha č. 8, dostupný z www.msmt.cz

<http://www.pedagoginkluzi.cz/26-oznamovaci-povinnosti-skol-a-skolskych-zarizeni>

http://www.plzensky-kraj.cz/cs/system/files/users/.../2012_pprch_pk.pdf

<http://www.podnikatel.cz/zakony/zakon-o-socialnich-sluzbach/uplne/>

<http://www.podnikatel.cz/zakony/zakon-o-socialne-pravni-ochrane-deti/uplne/>

<http://www.policie.cz/clanek/prevence-informace-o-extremismu-co-je-extremismus.aspx>

<http://www.pppjicin.cz/dokumenty/Minimalni-preventivni-program.pdf>

http://www.pppuk.cz/soubory/zatec_metodicky_pokyn_k_preveni_a_reseni_sikanovani_24246_2008_6.pdf

<http://www.prevence-info.cz/p-prevence>

http://www.prevence-info.cz/sites/default/files/users/43/koncepce_pdf_60621.pdf

<http://www.prevence-praha.cz/sekty>

<http://www.prevence-praha.cz/rasismus-a-xenofobie>

<http://www.prevence-info.cz/vyzkum/vyzkum-rizikoveho-chovani-ceskych-deti-na-internetu-2013>

http://www.prevko.cz/_data/afm-uploads/prevence.doc

<http://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/index.shtml>

<http://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/detstvi-a-sekta.shtml>

<http://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/rizikove-chovani-ditete/rizikove-sexualni-chovani.shtml>

<http://www.seznamsebezpecne.cz>

http://www.streetwork.cz/images/download/Pojmoslovi_text.pdf

http://wiki.rvp.cz/Knihovna/1.Pedagogick%C3%BD_lexikon/M/Metodik_prevence?highlight=Metodik+prevence

Média:

Rozhovor s dítětem, DVD – instruktážní dokument, DKC, Praha V Zápolí 2007

