

# MINIMÁLNÍ PREVENTIVNÍ PROGRAM

Školní rok : 2016/2017

„CÍLEM PRIMÁRNÍ PREVENCE JE ZVÝŠENÍ ODOLNOSTI DĚTÍ A MLÁDEŽE VŮČI SOCIÁLNĚ-PATOLOGICKÝM JEVŮM. PŘEDEVŠÍM VÉST DĚTI KE SPRÁVNÝM POSTOJŮM VŮČI ZÁTĚŽÍM A PROBLÉMŮM.“

## *MINIMÁLNÍ PREVENTIVNÍ PROGRAM*

pro školní rok

2016–2017

**Vypracovala: Dagmar Murová**

školní metodik prevence sociálně-patologických jevů.

Plán preventivních akcí je konzultován s vedením školy a třídními učiteli.

**Ředitel školy:** Mgr. Milan Fus

**Zástupkyně ředitele školy:** Mgr. Ivana Janíková

I v letošním školním roce zůstává základním principem preventivní strategie na naší škole osvojování základních kompetencí v oblasti zdravého životního stylu a prevence a rozvoj dovedností, které vedou u dětí a mládeže k odmítání všech druhů sebedestruktivního chování, projevů agresivity a porušování zákona.

Minimální preventivní program v této podobě je výsledkem upravování, zkoušení a zdaleka se nedá považovat za ukončený nebo definitivní. Každý další školní rok přináší nové podněty a nápady a na základě zkušeností hledáme pokud možno efektivní cesty vedoucí ke zkvalitnění vlivu na naše žáky.

Za velmi důležitou oblast považují prohlubování komunikačních dovedností mezi učitelem, rodiči a žákem, posilování sebevědomí, sebeúcty a vzájemné úcty, řešení konfliktů, překonávání překážek, boj proti nudě = smysluplné využívání volného času.

Domnívám se, že žádný univerzální recept na tento složitý společenský problém neexistuje, nicméně všechny cesty, které formují psychicky zdravou osobnost a vedou dítě k odmítavému postoji, je třeba zkusit a teprve čas ukáže, jaké přinesou změny.

## **Úvod**

Minimální preventivní program vychází z pokynu MŠMT, č.j.:14514/2000-51, který do prevence sociopatologických jevů zařazuje konzumaci drog včetně alkoholu, kouření, kriminalitu, virtuální drogy a gambling, záškoláctví, šikanování a jiné násilí, rasismus, xenofobii, intoleranci, antisemitismus. Při jeho tvorbě byla brána na zřetel také Strategie prevence sociálně patologických jevů u dětí a mládeže v působnosti resortu školství, mládeže a tělovýchovy. Cílem minimálního preventivního programu je ve spolupráci s rodiči formovat takovou osobnost žáka, která je s ohledem na svůj věk schopná orientovat se v dané problematice, zkoumat ji, ptát se, dělat rozhodnutí, která si bude vážit svého zdraví, bude umět nakládat se svým volným časem a zvládat základní sociální dovednosti.

## **Řízení a realizace preventivních aktivit**

Za realizaci Minimálního preventivního programu zodpovídá školní metodik prevence, který koordinuje práci jednotlivých učitelů a externích spolupracovníků. Školní metodik se podílí na analýze současného stavu a zároveň na řešení jednotlivých problémů. O průběhu naplňování Minimálního preventivního programu informuje vedení školy a spolu s ním pravidelně vyhodnocuje aktuální situaci ve škole.

## **Vzdělávání**

Hlavní podíl na dalším rozvíjení znalostí a dovedností související s prevencí sociálně patologických jevů spočívá v samostudiu všech učitelů školy a především školního metodika prevence. Pro pedagogy podílející se na realizaci minimálního preventivního programu je metodickým pomocníkem školní metodik prevence, který pro ně vyhledává nové informace a podněty. Další vzdělávání bude záviset na aktuální nabídce.

## **Primární prevence v rámci jednotlivých vyučovacích předmětů**

### **I. stupeň**

Primární prevenci na prvním stupni má na starosti třídní učitel. S jednotlivými tématy se děti setkávají především v prvouce, přírodovědě a vlastivědě. Při výuce lze využít různých metod, např. výklad, předávání informací, samostatnou práci, skupinovou práci, projektové vyučování, dramatickou výchovu nebo využít materiály školy z oblasti primární prevence.

### **Zaměření na mladší školní věk**

- navozování příznivého psychosociálního klimatu ve třídě
- osvojování a upevňování základních návyků v rámci - hygiena, životospráva, sdělení základních informací z oblasti prevence experimentování s alkoholem a cigaretami
- základy etické a právní výchovy
- zaměření pozornosti na včasné odhalování specifických poruch učení nebo i jiných postižení
- všestranný rozvoj osobnosti žáka
- soustředěnost na včasné diagnostikování soc.- patologických problémů ve třídních kolektivech
- důraz na spolupráci s rodiči
- široká nabídka volnočasových aktivit
- ekologická výchova
- návštěvy filmových a divadelních představení, koncertů, besed apod. Účast v soutěžích výtvarných, sportovních, zdravotnických, dopravních atd. jako v předchozích letech

### **1. třída**

osobní bezpečí

- průběžně po celý rok ve všech předmětech a aktivitách
- základní zásady mezilidské komunikace
- průběžně ve všech předmětech a aktivitách, zejména při skupinových činnostech
- vztahy v dětském kolektivu
- průběžně ve všech předmětech, zejména v ČS, ČJ, TV, Švp (květen), při kolektivních činnostech

Každý člověk je jiný

- září – říjen, sledování a respektování odlišností (PRV, ČJ, TV, )

základní hygienické návyky

- průběžně ve všech předmětech a činnostech, Švp

využití volného času

- květen (Švp)

rodina, jako bezpečné místo

- prosinec, duben (využití vánočních a velikonočních svátků v Prv, ČJ, Pč)

### **2. třída**

lidské tělo

- TV – průběžně, Prv ,

zdraví a jeho ochrana

- TV – průběžně, Prv – prosinec (popis částí těla)

zacházení s léky

- Prv – prosinec (hygienu, čistota – nemoc, úraz)

režim dne

- ČJ sloh, Prv – leden (lidé a čas – orientace v čase)

vztahy mezi lidmi

- ČJ – muzea, divadla, výlety (hrady a zámky, projekty, skupinové práce), Prv - únor

chování v krizových situacích

- průběžně během roku

### **3. třída**

pojmy z oblasti prevence, sexuální výchovy a drogové závislosti

- Prv – květen, červen (člověk, lidské tělo, muž a žena) červen (člověk, pečujeme o své zdraví)

zdraví a jeho ochrana

- Prv – červen (pečujeme o své zdraví) průběžně i v jiných měsících

lidé kolem nás, multikulturní výchova

- Prv – září, květen (rodina a škola, člověk)

využívání volného času

- Prv – listopad (práce a volný čas) Švp - květen

ochrana proti obtěžování cizí osobou

- Prv – září (rodina) červen (pečujeme o své zdraví)

### **4. třída**

lidské tělo, odlišnost mezi pohlavími

- ČJ čtení – říjen (formou rozhovorů, besed, výukových filmů)

životaspráva a důsledky nevhodných návyků

- Švp – duben, červen (průběžně podle potřeb ve výuce)

využívání volného času

- Př. – průběžně, ČJ sloh

pojmy drogová závislost, a sexuální výchova

- ČJ čtení – duben (informace v médiích, výukové programy)

vztahy v dětském kolektivu

- Švp, divadlo, výlety, skupinová práce – duben, červen, práce v komunikativním kruhu – průběžně

### **5. třída**

domov, rodina, důvěra, vztahy

- průběžně v hodinách ČJ – formou rozhovorů, besed, Vv – koláže

léčivé a návykové látky

- Př. – květen (srovnání, výroba léků, závislost)

vztahy v dětském kolektivu

- průběžně, společné akce – výlety, projekty, (skupinové práce), Švp

Komunikace

- průběžně ve všech hodinách – prezentace prací, práce ve skupinách, řešení modelových situací, návštěvy muzeí, divadel, výstav, komunikace s dospělými lidmi

drogy a jejich vliv na organizmus

- Př. – červen (učivo člověk – beseda na dané téma, sbírání nejrozličnějších informací v médiích), TV – (správná životaspráva, vliv drog na organizmus, doping), ČJ – březen (volný čas, kamarádi, konflikt a jeho řešení)

nebezpečí při komunikaci s cizími osobami

- ČJ – průběžně (modelové situace a rozhovory)

Sexuální chování, zneužívání

- Př. – květen (beseda, podle možností sledování výukového programu)

Krizová centra

- Př. – červen + průběžně podle potřeby a vyskytujících problémů (modelové situace, rozhovory, beseda, krizová centra, důležitá telefonní čísla, význam těchto zařízení)

## Cíl

Po pěti letech by děti měly umět:

- definovat rodinu jako zázemí a útočiště
- zvládat rozdíly v komunikaci s dětmi a dospělými
- mít základní sociální dovednosti
- umět se chránit před cizími lidmi
- mít základní zdravotní návyky
- umět si správně zorganizovat svůj volný čas
- umět rozlišit léky a návykové látky
- znát přesné informace o alkoholu, tabáku a dalších návykových látkách
- znát následky užívání návykových látek
- umět odmítat

## II. stupeň

Práce na druhém stupni je velmi náročná na koordinaci, tak aby byla probrána všechna témata, ale nedocházelo k jejich překrývání a přesycení žáků informacemi. S tématy z oblasti prevence se pracuje v předmětech výchova k občanství, rodinná výchova, výchova ke zdraví, osobnostní výchova, přírodopis, chemie, dějepis, český jazyk a literatura. K práci s tématy lze využít metod výkladu, samostatné práce, práce s médii, projektové vyučování, skupinová práce, hraní rolí, práce s materiálem, besedy, přednášky.

### Zaměření na starší školní věk – prevence = základ předcházení problémům

#### A. Úkoly a činnost učitelů a jiných pedagogických pracovníků

- posílení úlohy učitelů v oblasti tvorby pozitivního sociálního klimatu, včasná diagnostika a intervence při riziku vzniku sociálně patologických jevů a kooperace s odborníky při jejich řešení. Zejména spolupráce s výchovnou poradkyní a třídními učiteli
- věnování pozornosti problematickým skupinám žáků nebo jednotlivcům, odhalování projevů asociálního chování mezi žáky – soustředit se zejména na problematiku šikany.
- v rámci prevence kouření vytvoření dostatečné informovanosti
- sledovat často opakující se krátkodobé absence žáků – prevence záškoláctví. Spolupráce s rodiči žáků s tendencemi vyhýbat se školní docházce. V problematických případech možnost vyžadování lékařského potvrzení.
- sebevzdělávání učitelů v metodikách preventivní výchovy a ve výchově ke zdravému životnímu stylu
- shromažďování a zpřístupňování materiálů pro pedagog.sbor.
- nově přichozím vyučujícím nabídnout všestrannou kolegiální pomoc

#### B. Aktivity pro žáky

- výchova k odpovědnosti za zdraví své i ostatních – vytváření eticky hodnotných postojů a způsobů chování
- zaměření pozornosti na projekty prevence drogových závislostí, konzumace alkoholu, vandalismu, rasismu, násilí, komerčního sexuálního zneužívání apod.
- dovednost volby správné životosprávy - poruchy příjmu potravy – mentální anorexie a bulimie

- akce zaměřené na práci s národnostními menšinami směřující k potlačení rasismu a xenofobie
- zvyšování příznivého klimatu ve třídních kolektivech formou organizování výletů, exkurzí, ŠVP, lyžařského výcvikového kurzu atd.
- organizování akcí směřujících k oživení klimatu ve škole a zábavnou formou zpříjemnění školního prostředí (tématické dny, sportovní akce, akce žákovské rady atd.)
- široká nabídka volnočasových aktivit ([www.kestud.volny.cz](http://www.kestud.volny.cz))
- účast v literárních, vzdělávacích, sportovních a jiných soutěžích
- ekologická výchova (sběr plastových lahví, víček, sázení stromů apod.)
- v červnu tradiční sportovní den soutěží a míčových her v areálu naší školy
- včleňování výchovy ke zdravému životnímu stylu a oblastí preventivní výchovy do výuky jednotlivých předmětů (Rv, Ov, Z, D, Ch, Př, Z, TV)

### **C. Aktivity pro zákonné zástupce a veřejnost**

- seznámení zák. zástupců s MPP v rámci třídních schůzek prostřednictvím třídních učitelů
- nabídka propagačních materiálů o drogách a dalších sociálně patologických jevech seznámení zák. zástupců s postupem školy v případě problémů žáků s drogami (viz příloha č.1)
- na třídních schůzkách hovořit o nebezpečí drog zejména u starších žáků, kterým zák. zástupce povolují účast na diskotékách
- Doporučené materiály pro zákonné zástupce:
- O drogách. Jak poznám, že moje dítě alkohol nebo drogy bere?
- Doporučení rodičům, jejichž dítě má problémy s návykovými látkami. Čemu se vyhnout? (viz příloha č.2)
- O šikaně. Definice pojmu. Varovné signály pro zák. zástupce. Co tedy dělat ? (viz příloha č.3)
- Aktivity školy (příloha č.4)

### **Cíl**

Žáci by před opuštěním ZŠ měli znát a umět:

- pojmenovat základní návykové látky
- znát jejich účinky na lidský organizmus
- orientovat se v problematice závislosti
- znát základní právní normy
- vědět, kde jsou kontaktní místa pro danou problematiku
- posilovat své sebevědomí
- správně se rozhodovat, odmítat
- zaujímat zdravé životní postoje
- orientovat se v problematice sexuální výchovy
- bránit se různým formám násilí, vědět, kde hledat pomoc
- zvládat základní sociální dovednosti

### **6. třída**

- vhodná náplň volného času, zdravý životní styl – průběžně v RV, OV
- prevence, problémy šikany – ochrana zdraví
- v třídnických hodinách zaměření na stmelení nově vzniklého kolektivu
- rodina, její význam pro zdravý rozvoj jedince (RV, OSV)
- komunikace – způsoby odmítání

### **7. třída**

- komunikace mezi lidmi – školní výlet, třídnická hodina
- mezilidské vztahy
- péče o zdraví, sexuální výchova
- občanská výchova: majetková nerovnost, problémy náboženství, náboženská nesnášenlivost člověk a morálka, lidská práva, sexuální násilí, pohlavní nemoci, sociální skupiny, život s handicapem,

zdravý životní styl

### 8. třída

- fyziologie, působení drog na oběhový, nervový a dechový systém
- tělesné, duševní a sociální změny u závislého člověka
- Př- základní životní funkce člověka – zdravý životní styl, chemická reakce v organismu
- rozvoj sebepoznání a sebepojetí
- Th: podle potřeby během roku zařazovat práci v běji proti šikaně, agresivitě, upevňovat harmonické vztahy ve třídě

### 9. třída

- třídnické hodiny – volba povolání: sebevědomí, sebepojetí, rozvoj osobnosti, nezaměstnanost, pracovní právo
- zdravé sexuální chování, volba životního partnera
- občanská výchova – volba povolání, nezaměstnanost, návykové látky – zneužívání, antikoncepce, potřeby dítěte, ochrana člověka za mimořádných okolností, zdravá výživa, tělesná a duševní hygiena

Nadstavbové aktivity v rámci školy	Název	žáci	Forma	termín	zodpovídá
1.	Spolupráce s odbornými pracovišti	celá škola	příležitostná setkání s odborníky z PPP, SPC, Policie ČR, MP, diagnostický ústav	průběžně	ředitel školy výchovná poradkyně metodik prevence
2.	Kabinet výchovného poradenství	celá škola	soustavná a preventivní práce	celoročně	výchovná poradkyně
3.	Péče o žáky se speciálními vzdělávacími i potřebami, integrace	celá škola	individuální studijní plány, individuální výuka	celoročně	výchovná poradkyně
4.	Žákovská rada	5. – 9. roč.	setkání	průběžně	D. Murová
5.	Projekt pro předškoláky	předškolní děti	Mimořádné akce	průběžně	Žákovská rada
6.		1.a 2. stupeň	zážitkový program		
7.	Partnerství tříd	1.a 8.tř. 1. a 9.tř.	vzájemná spolupráce, příprava společných aktivit	celoročně	třídní učite

## ***Žakovská rada***

Zástupci jednotlivých tříd se pravidelně scházejí s vedením školy a na schůzkách prezentují zájmy třídy/nové nápady, návrhy ale i kritické připomínky/. Děti se tak učí formulovat svoje myšlenky, vyjadřovat svoje názory a naslouchat druhým, diskutovat o problémech. Jsou tak vedeny k přijetí základních demokratických principů.

## ***Rizikové skupiny***

maximální snaha o pomoc problémovým dětem /jednání s rodiči za přítomnosti výchovného poradce, popř. psychologa, spolupráce s ped.psych.poradnou a s kurátory.

## ***Spolupráce se zák. zástupci***

Stále hledáme nové cesty, jak navázat **užší kontakt se zák. zástupci**, jak vzbudit jejich hlubší zájem o problémy svých dětí a získávání poznatků především v oblasti komunikace a výchovného působení. Často se stává, že zák. zástupce hledají pomoc až v okamžiku, kdy jsou zcela bezradní - kdy si potomek dělá, co chce a to se cesty k nápravě hledají velmi těžko.

## ***Vzdělávání učitelů***

zejména v komunikačních dovednostech a nových pedagogických směrech  
Vedení školy v průběhu školního roku vytváří podmínky pro naplňování cílů preventivního programu, umožňuje odborné vzdělávání školního metodika prevence, výchovného poradce i ostatních pedagogických pracovníků. V rámci pedagogických porad vytváří prostor pro informování učitelů. Zajišťuje vybavení školy materiály pro realizaci MPP. Spolupracuje s metodikem prevence a vých. poradcem při řešení problémových situací.

## ***Informovanost pedagogických pracovníků***

S minimálním preventivním programem jsou seznámeni všichni pedagogičtí pracovníci, kopie je umístěna ve sborovně. Aktuální informace jsou umísťovány na nástěnku, popřípadě sdělovány třídním učitelům.

## ***Volnočasové aktivity***

Nabídka zájmových činností, vedených odbornými lektory nebo učiteli. V každém roce otevíráme mnoho kroužků, žáci také mají přístup na internet ve volnočasových hodinách v PC učebně.

## ***Školy v přírodě***

Většina tříd školy vyjíždí každoročně na ŠVP, kde se využívá nestandardního prostředí k prohloubení návyků dětí vzhledem k zdravému životnímu stylu. Pracuje se i s prvky zážitkové pedagogiky, která otvírá možnosti k sebepoznávání, sebepřijetí, rozvoji sociálních dovedností a posílení koheze třídního kolektivu.

## ***Informování zák. zástupců***

- třídní schůzky
- žakovská knížka
- den otevřených dveří
- konzultační hodiny
- internetové stránky školy
- informační nástěnky

## Internetové odkazy a poradny:

- [www.adiktologie.cz](http://www.adiktologie.cz)
- [www.bkb.cz](http://www.bkb.cz) (znásilnění, pohlavní zneužívání, domácí násilí, oběti a svědci trestných činů, přepadení)
- [www.dds.winet.cz](http://www.dds.winet.cz) (děti, volný čas, drogy)
- [www.detskaprava.cz](http://www.detskaprava.cz)
- [www.donalinka.cz](http://www.donalinka.cz) (pomoc osobám ohroženým domácím násilím)
- [www.drogovaporadna.cz](http://www.drogovaporadna.cz)
- [www.minimalizacesikany.cz](http://www.minimalizacesikany.cz)
- [www.modralinka.cz](http://www.modralinka.cz)
- [www.nasedite.cz](http://www.nasedite.cz)
- [www.odrogach.cz](http://www.odrogach.cz)
- [www.koordona.cz](http://www.koordona.cz) (koalice neziskových organizací proti domácímu násilí)
- [www.plbohnice.cz](http://www.plbohnice.cz) (závislosti)
- [www.ies.podaneruce.cz](http://www.ies.podaneruce.cz)
- [www.poradenskecentrum.cz](http://www.poradenskecentrum.cz)
- [www.prestantekourit.cz](http://www.prestantekourit.cz)
- [www.sikana.cz](http://www.sikana.cz)
- [www.spondea.cz](http://www.spondea.cz) (krizové centrum)

## Přílohy

### Příloha č. 1

#### Při selhání preventivních opatření školy

##### 1. V případě podezření na zneužívání návykových látek:

- provést diskrétní šetření a pohovor se žákem

##### 2. při důvodném podezření:

- okamžité kontaktování rodičů event. zákonných zástupců žáka
- při negativní a nespolupracující reakci rodiny uvědomit sociální odbor

##### 3. Při průkazném zjištění zneužívání návykových látek ve škole nebo v případě, že žák je prokazatelně ovlivněn drogou (i alkoholem) v době vyučování ředitel školy nebo pracovník školy pověřený dle pokynu ministra:

- kontaktuje zdravotnické zařízení a zároveň uvědomí rodiče, popř. zákonné zástupce
- uvědomí ŠÚ

##### 4. V případě dealerství nebo podezření na porušení § 217 trestního zákona (ohrožení mravní výchovy dítěte) nebo zanedbání povinné péče:

- uvědomí oddělení péče o dítě, odd. sociální prevence sociálního odboru OÚ
- oznámí věc Policii ČR

### Příloha č. 2

#### JAK POZNÁM, ŽE MOJE DÍTĚ ALKOHOL NEBO DROGY BERE ?

- Změnila se osobnost Vašeho dítěte v poslední době v nějakém významném ohledu?
- Má časté výkyvy nálad?
- Straní se Vás? Je zlostný nebo depresivní?
- Tráví hodně času ve svém pokoji sám?
- Ztratil zájem o školu a o vyučování, případně další aktivity, např. sport?
- Zhoršil se jeho prospěch?
- Přestal trávit čas se starými kamarády? Přátelí se s dětmi, které se Vám nelíbí? Nesvěřuje se a nemluví o tom, kam chodí a co dělá?
- Máte pocit, že se Vám doma ztrácí peníze nebo věci (peníze potřebné na alkohol a drogy) nebo



máte pocit, že má víc peněz, než byste očekávali (peníze získané z prodeje drog)?

- Reaguje nepřiměřeně, když s ním mluvíte o alkoholu a o drogách nebo se snaží změnit téma?
- Lže nebo podvádí?
- Pozorujete fyzické příznaky užívání drog nebo alkoholu? Rozšířené nebo zúžené zornice? Nejasné vyjadřování a myšlení?
- Ztratilo Vaše dítě zájem o koníčky? Ztratilo motivaci, nadšení a vitalitu?
- Našli jste někdy důkazy užívání drog nebo alkoholu, prášky, lahve?
- Zhoršil se vztah dítěte k členům rodiny?
- Zdá se Vaše dítě být nemocné, unavené a protivné ráno, po možném užití drog předešlý den?
- Přestalo se Vaše dítě o sebe starat, změnil se jeho styl oblečení?
- Zdá se být méně soustředěný?

## **DOPORUČENÍ ZÁK. ZÁSTUPCŮM, JEJICHŽ DÍTĚ MÁ PROBLÉMY S NÁVYKOVÝMI LÁTKAMI**

### **A. Co dělat**

Jestliže je dítě pod vlivem drog a hrozí otrava, **neváhejte zavolat lékaře**. Používání drog není trestné, a dítěti proto žádný soudní postih nehrozí. S dítětem pod vlivem drog nemá smysl se hádat. Vážný rozhovor odložte na pozdější dobu.

- Nespoléhejte na zázračné okamžité řešení, ale spíše na dlouhodobou výchovnou strategii. Jejím základem je **nepodporovat a neusnadňovat pokračující brání drog, naopak odměňovat každou změnu k lepšímu** a povzbuzovat k ní. To, že taková strategie nepřináší vždy okamžitý prospěch ještě neznamena, že je neúčinná. Může se totiž jednat o příliš velký problém, jehož řešení vyžaduje více času a spojenců.

- Získejte důvěru dítěte a naslouchejte mu. To je těžké, zvláště když říká a hlavně dělá z hlediska rodičů nesmysly a když hájí hodnoty pro rodiče nepřijatelné. **Vyslechnout dítě ale ještě neznamena přístupovat na jeho stanovisko.**

- Naučte se s dítětem o alkoholu a drogách mluvit. **Bude-li dítě nějakou drogu obhajovat, vyslechněte ho, ale opatřete si protiargumenty.**

Uvědomte si své možnosti. Dítě, které bere drogy nebo pije, bývá většinou nezralé a neschopné se o sebe postarat. **Může tisíckrát pohrdat názory rodičů, ale většinou si nedokáže opatřit základní prostředky k životu. V tom je Vaše šance a síla.** Určitou základní péči jste sice povinni nezletilému dítěti poskytnout, ale mělo by cítit, že Vaše péče je jiná, když se chová rozumně a když ne. Cílem je, aby dítě pochopilo, že skutečná samostatnost předpokládá schopnost se o sebe postarat.

- Vytvořte zdravá rodinná pravidla. **Dítě by mělo vědět, jaké předvídatelné důsledky bude mít jeho jednání.** Mělo by mu být jasné, že je výhodnější, když se bude chovat přijatelně.

- **Jestliže dospívající není ochoten ke změně, měl by nést důsledky.** To se samozřejmě netýká situací, kdy je ohrožen život, např. při předávkování. (Teprve až vážné problémy, které drogy způsobí, jsou často důvodem k léčbě a změně).

- Předcházejte nudě. **Musíte počítat s tím, že může být nutné trávit v prvním období s dítětem mnohem více času.** Měli byste mít přehled, kde je, co dělá, zamyslet se nad jeho denním programem a životním stylem.

- **Pomozte mu se odpoutat od nevhodné společnosti.** To má pro překonání problému často podstatný význam. Jestliže Vám potomek tvrdí, že si s lidmi, se kterými dříve bral drogy, chce jenom pobýt nebo si povídat, buď lže, nebo podceňuje nebezpečí. Někdy je možné uvažovat i změně prostředí.

- **Posilujte sebevědomí dítěte.** Najděte a udržujte křehkou rovnováhu mezi kritickým postojem vůči chování dítěte ("nelíbí se nám, že bereš drogy") a respektem vůči jeho osobnosti a lásce k němu ("vážíme si tě jako člověka a záleží nám na tobě"). Je to těžké, je to však nutné. **Stejně nutné je i oceňovat třeba drobné pokroky a změny k lepšímu.** Je také třeba vidět silné stránky dítěte, jeho možnosti a dobré záliby, které má možná z předchozí doby a na které se dá navázat.

- **Spolupracujte s dalšími dospělými.** Velmi důležitá je spolupráce v rodině. Rodiče by se měli ve výchově problémového dítěte dokázat domluvit. Jenom tak totiž nebude dítě uzavírat spojení s tím rodičem, který mu právě víc povolí. Důležitá je i spolupráce v rámci širší rodiny (babička), spolupráce s léčebnými zařízeními, školou, případně dalšími institucemi. Často až vážně míněná hrozba ústavní výchovy, nebo hrozba ohlášení krádeže v domácnosti na policii mohou přimět dospívajícího přijmout léčbu.
- Osvědčuje se také, když zák. zástupce žáků s těmito problémy spolu hovoří v rámci skupinové terapie nebo svépomocné organizace. Dokáží se navzájem pochopit a předávají si užitečné zkušenosti.
- Buďte pro dítě pozitivním modelem. K tomu je nutné, abyste myslel i na své zdraví a svoji tělesnou a duševní kondici a abyste měl své kvalitní zájmy.
- **Neváhejte vyhledat profesionální pomoc pro sebe, jestliže dítě odmítá.** V případě manželských nebo partnerských problémů se můžete např. obrátit na poradnu pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy. Pamatujte, že zvládnutím problémů zvyšujete i šanci na ovlivnění dítěte.
- Přístup k dítěti, které má problémy s alkoholem nebo jinou drogou, shrnuje anglické slovo "tough love". V češtině to znamená "tvrdá láska". Myslí se tím dobrý vztah k dítěti, snaha mu pomoci, ale zároveň cílevědomost a pevnost.

## B. Čemu se vyhnout

Nepopírejte problém. Zbytečně by se tak ztrácel čas a rozvíjela se závislost na návykové látce.

- **Neskrývejte problém.** Někdo se za takový problém stydí a tají ho. Aby se dokázal v situaci lépe orientovat a citově i rozumově ji zvládnout, měl by si naopak o problému s někým důvěryhodným a kvalifikovaným pohovořit. Měl by také hledat spojení.
- **Neobviňujte partnera.** Na to, abyste si vyřizovali s druhým zák. zástupcem dítěte staré účty a navzájem se obviňovali, není naprosto vhodná doba. Minulost se změnit nedá, budoucnost naštěstí často ano.
- Nehledejte v dítěti zneužívajícím drogy spojence proti druhému zák. zástupci.
- **Nezanedbávejte sourozence žáka** zneužívajícího alkohol nebo jiné drogy. Sourozenci problémového dítěte jsou více ohroženi, problémem v rodině trpí a Vaši péči a Váš zájem potřebují.
- **Nezanedbávejte bezpečnost dalších lidí v domácnosti,** zejména malých dětí. Člověk pod vlivem alkoholu nebo drog jim může být velmi nebezpečný, i když by jim za normálních okolností neublížil. Je také třeba myslet na to, aby se drogami, které dospívající domů přinesl, neotrávil další sourozenec.
- **Nefinancujte zneužívání drog a neusnadňujte ho.** S tím souvisí i to, aby rodina zabezpečila cenné předměty a nenechala se okrádat. Krádež nemusí uskutečnit samotné dítě, ale jeho "kamarádi", kterým dluží za drogy. Jestliže začalo dítě zneužívat pervitin nebo opiáty bývá otázkou času, kdy se začnou ztrácet peníze a cenné předměty. Nejde tu jen o majetek, ale také o okolnost, že ukradený majetek slouží špatné věci - totiž rozvoji závislosti. Argument, že by si dítě opatřilo prostředky jinak, např. prostitucí nebo krádežemi, neobstojí. Pokud bude závislost pokračovat, je pravděpodobné, že k tomu dojde stejně.
- **Nedejte se vydírat.** Vyhrožování fetováním, útekem, prostitucí nebo sebevraždou je častým a oblíbeným způsobem vydírání rodičů. Ano, všechna tato rizika u závislých na drogách existují. Tím, že zák. zástupci pod jejich tlakem ustupují, ovšem riziko nesnižují, ale zvyšují.
- **Nevyhrožujte něčím, co nemůžete nebo nechcete splnit.**
- **Vyhněte se fyzickému násilí.** Fyzické násilí většinou nevede k cíli. Často jen živí v dítěti pocit ukřivdnosti, vede k sabotování snah rodičů a k útekům.
- **Nejednejte chaoticky a impulzivně.**
- **Nevěřte tvrzení, že má dospívající drogy pod kontrolou,** případně, že snižuje dávky a že drogu brzy vysadí. Buďte připraveni na to, že dříve či později pravděpodobně přijde krize. Využijte ji a trvejte na změně životního stylu, případně na nějaké skutečně účinné formě léčby, jestliže není dospívající schopen zvládnout problém sám.
- **Do nekonečna neustupujte.** Požadavek, aby lidé, kteří berou drogy, do vašeho bytu nechodili, je

rozumný.

- Nedělejte zbytečně "dusno". Parta a nevhodní přátelé by se tím stávali pro dítě ještě přitažlivější.
- **Nezabouhnete dveře navždy.** I když dítě odejde, je dobré být připraven mu pomoci, pokud přijme určité podmínky.
- Neztrácejte naději. **Vášim tichým spojencem je přirozený proces zrání.** I hrozivý problém se mnohdy podaří úspěšně zvládnout.

### **Příloha č. 3**

#### **Šikana**

##### **Definice pojmu**

Úmyslné a opakované ubližování slabšímu (neschopnému obrany) jedincem nebo skupinou, jak fyzické, tak i psychické, ponižování lidské důstojnosti, jde spíš o postoj než o čin.

Dominantní znak šikany – **bezmocnost oběti.**

Neoddělitelnou součástí problému je **skupinová dynamika.**

##### **Varovné signály šikany pro zák. zástupce**

- dítě nemá kamaráda
- nechce jít do školy
- střídá různé cesty do školy a ze školy
- ztráta chuti k jídlu, neklidný spánek
- ztráta zájmu o učení
- výkyvy nálad, odmítá se svěřit, co ho trápí
- žádá peníze, často „ztrácí“ své věci
- přichází domů vyhladovělé, s potrhaným oblečením, s poškozenými školními pomůckami
- nedokáže uspokojivě vysvětlit svá občasná zranění (odřenin, modřin, popálenin)
- je nečekaně agresivní vůči sourozencům
- trpí zdravotními potížemi (bolesti hlavy, břicha, bolesti jsou někdy simulované)
- zdržuje se většinou stále doma

##### **Co tedy dělat?**

Připusťme, že několik výše uvedených signálů ve vás vzbudí určité podezření, že by mohlo jít o šikanování vašeho dítěte. Znovu podotýkáme, že ideální stav nastane, když se vám dítě svěří. Pochvalte ho, povzbuďte, rozptýlte jeho obavy o tom, že žaluje. Vyzvedněte naopak jeho sílu a odvahu sdělit tyto závažné skutečnosti. Přesvědčte ho, že mu chcete pomoci a to potom musíte dodržet. Vyslechněte vaše dítě, dejte najevo, že jeho informace berete vážně (i když se vám mohou zdát malicherné či nepodstatné). Odložte veškerou práci, není nic důležitějšího, než situace vašeho dítěte. Poskytněte dítěti veškerou podporu. Pochopitelně, že odlišíte např. běžnou klukovskou šarvátku od skutečné šikany.

##### **Konkrétní kroky**

- Zjistěte přesně – pozor – „nevyslychejte jako vyšetřovatel“ – co, kdy, kde se odehrávalo, kdo další byl přítomen.
- Společně vytipujte svědky, kterým dítě ještě důvěřuje, o kterých ví, že nestojí na straně agresora a věří, že mu mohou pomoci.
- Poskytněte dítěti veškerou ochranu (např. při cestě do školy a ze školy, i za cenu, že se budete uvolňovat z práce).
- Poskytněte dítěti dostatek péče, více s ním komunikujte, věnujte se mu ve volném čase, odjeďte na chatu, chalupu či k prarodičům.
- Nemáte-li jistotu, že dítě nebude ohroženo během pobytu ve škole, ponechejte je doma, ale pozor – pečlivě zvažte, zda v jeho situaci může být samo.
- Znovu dítě ubezpečujte, že udělalo dobře, že vám vše sdělilo, mluvte s ním více než dříve.
- Zhodnoťte a to velice kriticky, co mohlo vyvolat stav, který skončil šikanou. Neobviňujte pouze školu, nastavte si „zrcadlo pravdy“. Neomlouvejte sami sebe, ani své dítě. Se svým zjištěním se v první fázi dítěti nesvěřujte, ale připravujte nápravu.

Tento Minimální preventivní program, mnou vypracovaný, je konzultován s vedením školy a výchovnou poradkyní. Probíhající aktivity zahrnuje pouze rámcově, v průběhu školního roku bude doplňován a aktualizován podle nabídek programů z poraden. Dále bude reagovat na situaci ve škole a její problémy. Na konci školního roku bude vyhodnocena jeho účinnost.

Orlová 28.8 2016

Dagmar Murová - školní metodik prevence