

Základní škola Březnice, příspěvková organizace
Škola trvale udržitelného rozvoje I. stupně
Rožmitálská 419
262 72 Březnice

tel.: **318 682 165**
tel./fax: 318 683 608
e-mail: reditel@zsbreznice.cz,
skola@zsbreznice.cz

MINIMÁLNÍ PROGRAM PROTIDROGOVÉ PREVENCE ZŠ BŘEZNICE



Vypracovala: Mgr. Kamila Svobodová

Ředitel školy: Mgr. Miroslav Bělka

Garant programu: Mgr. Ivana Popová

Březnice, 2012

OBSAH:

I.) ÚVOD	3
II.) CHARAKTERISTIKA ŠKOLY	3
III.) ANALÝZA SOUČASNÉHO STAVU NA ŠKOLE	5
IV.) GARANT PROGRAMU A SPOLUPRACOVNÍCI	5
4.1 PÉČE O ROZVOJ ŽÁKŮ.....	9
V.) SPOLUPRÁCE S ODBORNÍKY A DALŠÍMI ORGANIZACEMI	9
VI.) PROPAGACE	10
5.1 STÁLÉ INFORMACE PRO DĚTI.....	13
VII.) PREVENCE - TEORETICKÁ VÝCHODISKA	14
7.1 EPIDEMIOLOGICKÉ STUDIE DROGOVÉ SCÉNY U POPULACE DĚTÍ A MLÁDEŽE	14
7.2 ZÁKLADNÍ PRINCIPY ÚČINNÝCH PREVENTIVNÍCH OPATŘENÍ	14
7.3 METODY	15
7.4 OBECNÉ ZÁSADY EFEKTIVNÍ PRIMÁRNÍ PREVENCE.....	16
7.5 PRIORITY AKTIVITY UPLATŇOVANÉ V RÁMCI MINIMÁLNÍHO PREV. PROGRAMU	16
7.6 PRIORITY PODLE VĚKOVÝCH KATEGORIÍ.....	17
7.6.1 I. skupina žáků - 1. – 3. ročník	17
7.6.2 II. skupina žáků - 4. – 7. ročník.....	18
7.6.3 III. skupina žáků - 8. – 9. ročník.....	19
VIII.) PRAKTICKÁ ČÁST	20
8.1 ŠKOLNÍ ŘÁD	20
8.2 ŠKOLENÍ.....	20
8.3 MIMOTŘÍDNÍ A MIMOŠKOLNÍ ČINNOST	20
8.4 STRUČNÝ PŘEHLED DOSUD REALIZOVANÝCH PREVENTIVNÍCH AKTIVIT	21
IX.) ČASOVÝ HARMONOGRAM PROGRAMU	22
X.) HODNOCENÍ MPP A EVALUACE ZA UPLYNULÝ ŠKOLNÍ ROK	24
10.1 EVALUACE	25
10.2 KRIZOVÝ PLÁN.....	26
10.2.1 <i>Prevence a řešení šikany</i>	26
XI.) PŘEHLED VYBRANÝCH PLATNÝCH PŘEDPISŮ PRO OBLAST PREVENCE SOCIÁLNĚ PATOLOGICKÝCH JEVŮ	29
XII.) SEZNAM ODBORNÉ LITERATURY	32
XIII.) PŘÍLOHY	34
14.2 SEZNAM ZAŘÍZENÍ ZABÝVAJÍCÍCH SE PROBLEMATIKOU RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ.....	34
14.2.1 <i>Naděje ze sluchátka</i>	35
14.3 PSYCHOTERAPEUTICKÁ METODA PRO PRÁCI S PROBLÉMOVÝM JEDINCEM	36
14.4 KROUŽKY A NEPOVINNÉ PŘEDMĚTY ORGANIZOVANÉ VE ŠKOLNÍM ROCE.....	37
14.5 SEDM RAD PRO RODIČE	38
14.6 DVACATERO VZKAZŮ RODIČŮM OD JEJICH DĚTÍ.....	39

I.) ÚVOD

Na každého z nás jsou v životě vyvíjeny nejrůznější tlaky z vnějšího prostředí. Bohužel nemalé části dětí a mládeže se z různých důvodů nedaří vyrovnat přiměřeně a zodpovědně s každodenními problémy, osobními a sociálními požadavky, konflikty, školními problémy a ostatními náročnými životními situacemi. Řešení pak často nacházejí ve zneužívání drog a alkoholu, v šikaně a násilí, záškoláctví a dalších formách rizikového chování sociálně patologického typu.

Příčin, které vedou k nejrůznějším experimentům s návykovými látkami, je značné množství. Podle ředitele Centra metadonové substituce Jiřího Presla je první kontakt s drogou většinou ze zvědavosti. Avšak mnohé z nich se vztahují k rodině a sociálnímu prostředí, v němž je jedinec formován.

II.) CHARAKTERISTIKA ŠKOLY

Základní škola Březnice se nachází ve Středočeském kraji, 18 km od města Příbram. Školu navštěvuje 439 žáků, rozdělených do 19 tříd. Ředitelem školy je Mgr. Miroslav Bělka. Výchovnou poradkyní a školním psychologem je Mgr. Ivana Popová. Metodičkou rizikového chování je Mgr. Kamila Svobodová.

Vyučuje se zde, již několik let, podle vlastního Školního vzdělávacího programu, který byl pečlivě připraven zdejšími pracovníky školy. Také hodnocení výsledků vzdělávání žáků se více přiklání ke slovnímu hodnocení toho, co se dětem podařilo, jak využívají svých schopností a jak jsou úspěšné. Převádění na známky se vyskytuje méně a používá se převážně na druhém stupni školy. Škola využila podporu evropských fondů a vstoupila do změny v přístupu ke vzdělávání s názvem Vzdělávání pro konkurenceschopnost. Učí se zde tedy v souvislostech a děti získávají kompetence k využívání dosažených znalostí. Od listopadu 2011 je škola zapojena do projektu „Rozvoj čtenářské gramotnosti na I. stupni ZŠ“, který je primárně zaměřen na zavádění metod, forem výuky a výukových činností rozvíjejících čtenářskou gramotnost žáků a zvyšujících aktivní zájem žáků o čtenářství. V tomto školním roce bude ZŠ Březnice usilovat o zapojení do grantového projektu „EU peníze školám“. Jeho hlavním cílem je podpora inovace ve výuce a zvyšování kvalifikace pedagogických pracovníků. V červenci 2012 byla podána žádost o finanční podporu při realizaci projektu „Rozvoj přírodovědné gramotnosti na ZŠ“. V případě schválení se škola zaměří na podporu úplného rozvoje přírodovědné gramotnosti žáků 1. a 2. stupně ZŠ. Žákům tak bude umožněno

porozumět výsledkům či aplikacím přírodních věd a efektivně je využívat ve svém školním i budoucím profesním životě. Inovací a rozšířením klasických výukových metod (experimenty, pozorování, exkurze, problémové úlohy, ...) zaměřených na praktické zkoumání a uvažování se zvýší aktivita žáků i jejich zájem o přírodovědné a technické obory.

Své zaměření škola soustředí na ekologii a je zapojena do několika projektů. V okolí školy byla vybudována naučná stezka, která zachycuje především rostliny z okolí. Ve škole najdeme dvě počítačové učebny, keramickou dílnu (vybavenou hrnčířským kruhem a keramickou pecí), místnost, kde jsou umístěna akvária a terária (zde se nachází různé druhy akvariálních ryb, želvy, hadi a ještěrky). V atriu školy vzniklo nové jezírko - příklad vodního ekosystému (další stanoviště Učebny v přírodě v okolí školy). ZŠ Březnice patří k těm školám, kde mají děti řadu příležitostí na vhodné vyplnění volného času. Pokračovat se bude v ekologických aktivitách, opět bude škola zapojena do programu ekologicky orientovaných škol. V průběhu roku budou tradičně probíhat tematická vyučování zaměřená na vánoční a velikonoční svátky, Den Země a Mezinárodní den dětí. Žáci sedmých a devátých tříd pojedou tradičně na lyžařský zájezd na Šumavu. Členové outdoorového kroužku pojedou na cykloturistický zájezd na Horskou Kvildu. Turisté uspořádají v průběhu školního roku i o prázdninách množství zajímavých akcí. I v letošním školním roce škola opět zorganizuje týdenní letní tábor s názvem „Létování“. O prázdninách pojedou členové vodáckého kroužku na některou z našich krásných řek. Žáci třetích a pátých ročníků již tradičně jezdí na týdenní pobyty v přírodě první týden v červnu na Šumavu a do Krkonoš. Žáci šestých tříd se počátkem září účastní týdenního adaptačního pobytu ve Věšíně s vyučováním zaměřeným na poznávání přírody, který je zároveň součástí projektu školy „Učíme v souvislostech“.

Také v letošním školním roce budou probíhat sběrové aktivity žáků. Připraveny jsou:

- sběr hliníku
- sběr papíru
- sběr „PET“ víček
- sběr pomerančové a citrónové kůry
- sběr použitých baterií

Od května 2012 se škola zapojila pod vedením paní učitelky Petry Ottové do projektu Adoptce na dálku[®]. „Adoptována“ byla osmiletá indická holčička Joyline. Dívce je placeno vzdělání, které je pro naše děti samozřejmostí, pro ni je to však výjimečná šance na lepší budoucnost. S adopcí je spojena velká odpovědnost, neboť se tím škola zavazuje k pomoci na několik let. Joyline vybrali v loňském roce žáci 9. ročníku prostřednictvím internetového katalogu dětí čekajících na adopci. Dívka má ještě mladší sestru a její rodiče jsou negramotní,

proto je obtížné pro ně získat zaměstnání a stálý příjem. Tatínek pracuje jako farmář a maminka je v domácnosti. Joyline by se ráda stala doktorkou. Z příspěvku na vzdělání od ZŠ Březnice se dívce platí školné, učebnice, školní uniforma a oběd ve škole, který je pro většinu dětí jediným pořádným jídlem. Z finančních prostředků bude také dítěti zakoupen dárek k narozeninám. Škola se rozhodla podporovat dítě ve vzdělání u Arcidiecézní charity Praha, jelikož u této organizace končí 93% z darované částky u dětí. Cena za adopci činí 4900,- Kč ročně. Vzdělání je financováno různými sběrovými aktivitami a výtěžkem ze vstupného již každoročně konaného závěrečného programu žáků 9. tříd s názvem „Děti dětem“.

III.) ANALÝZA SOUČASNÉHO STAVU NA ŠKOLE

Nabídka drog a alkoholu ve společnosti je velmi vysoká. Také jejich značná společenská tolerance je příčinou vzrůstající spotřeby u stále se snižující věkové skupiny dětí a mládeže. Proto je nutností nepodceňovat tento nebezpečný jev, i přesto, že v našem regionu není zneužívání návykových látek mezi dětmi zatím rozšířeno velkou měrou. O úplné absenci však hovořit rozhodně nelze. I zde se objevuje kouření, požívání alkoholu, ale i kouření marihuany, a dokonce i „tvrdé drogy“.

I zdejší školu navštěvují některé děti z málo podnětného prostředí. V dnešní době je rozvedených, neúplných či nefungujících rodin poměrně vysoké procento. Často se setkáváme s tím, že rodina nevěnuje dítěti dostatek času a náležitou péči. V rodinách velmi často chybí pevně stanovená pravidla chování.

Březnice je menším městem, kde se většina lidí zná. Záškoláctví se ve škole vyskytuje pouze výjimečně. Větší nebezpečí, v poslední době, zaznamenáváme u zvyšujícího se množství výskytu násilí dětí mladšího věku.

Pouze spolupráce, zájem a ochota může vést k pomoci nejen postiženým dětem a mládeži. Hlavní úkol však spočívá v primární prevenci.

IV.) GARANT PROGRAMU A SPOLUPRACOVNÍCI

Všichni pedagogičtí pracovníci věnují pozornost problematice drog, nezdravé výživy, nezdravého životního stylu, šikany a násilí, poruch chování, záškoláctví, kriminality a delikvence, rizikového sexuálního chování, vandalismu, patologického hráčství, dále pak projevům rasismu, xenofobie a sektářství a reagují hned při objevení se prvních

náznaků nežádoucího chování a vyvozují důsledky. Stejně tak si všímají projevů poruch učení. Informují vedení školy, metodičku rizikového chování a výchovnou poradkyni. Ředitel školy pravidelně ve spolupráci se zástupci tříd tuto oblast monitoruje.

V oblasti této problematiky se učitelé dále vzdělávají. Účastní se odborných seminářů v PC a CEV v Praze, v Plzni a v Příbrami či v individuálně vybraných kurzech.

V naší škole jsou již osmým rokem rozšířeny služby Školního poradenského pracoviště o činnost školního psychologa, díky grantu EU a zapojení školy do projektu VIP Kariéra, VIP II – Rozvoj poradenských pracovišť, zaměřené zvláště na prevenci rizikového chování. V loňském roce začal projekt VIP III –RAMPS – na podporu žáků se specifickými potřebami.

Školní poradenské pracoviště na ZŠ Březnice tvoří: výchovný poradce a školní psycholog spolu se školním metodikem prevence rizikového chování.

Výchovnou poradkyní, metodičkou a školní psycholožkou je Mgr. Ivana Popová.

Školní metodičkou prevence rizikového chování je Mgr. Kamila Svobodová.

Jakou pomoc nabízí školní psycholog žákům, rodičům, pracovníkům školy a dalším zájemcům?

Školní psycholog vykonává činnosti konzultační, poradenské, diagnostické, metodické a informační:

- ✓ Pracuje se žáky, pedagogy i rodiči. Spolupracuje se specializovanými školskými a dalšími poradenskými zařízeními (PPP, SVP, ...), dále se zařízeními a institucemi zdravotnickými a sociálními, s orgány státními i nestátními, s organizacemi péče o děti a mládež.
- ✓ Provádí screening a diagnostiku (při zápisu do 1. tříd) specifických poruch učení, chování, nadaných dětí. (screening = metoda vyhledávání odlišností ve schopnostech dítěte).
- ✓ Sleduje atmosféru ve škole.
- ✓ Sbírá a analyzuje data ve škole na zakázku vedení školy.
- ✓ Konzultuje a radí v péči o integrované žáky, při neúspěších v učení, při volbě povolání, v osobních problémech.
- ✓ Pomáhá při osvojování technik a hygieny učení, provádí skupinovou a komunitní práci s žáky.
- ✓ Podporuje spolupráci třídy a třídního učitele.
- ✓ Intervenuje a poskytuje psychoterapii v krizových situacích.

- ✓ Koordinuje preventivní činnosti na škole a poradenské služby i mimo školu.
- ✓ Pomáhá při řešení multikulturní problematiky ve školním prostředí.
- ✓ Poskytuje metodickou pomoc učitelům a rodičům.
- ✓ Věnuje se osvětě pro zákonné zástupce i veřejnost a informuje je.
- ✓ Participuje na přípravě přijímacího řízení na střední školy.

Projekt ESF : Řešení vrstevnických vztahů

Jedná se o projekt, který je zaměřen na děti a řešení jejich problémů.

Cílem je zlepšení vrstevnických vztahů mezi žáky. Projekt je zaměřen i na celkové klima ve škole.

Žáci by se měli naučit řešit problémy vlastními silami, za dozoru a supervize ze strany garanta (v našem případě školní psycholožky I. Popové). Ojedinělost tohoto projektu spočívá v tom, že žáci na škole mohou sami pojmenovat svoje problémy, které tu pociťují (šikanu, vztahy mezi žáky prvního a druhého stupně, krádeže, nekázeň o přestávkách a v jídelnách či šatnách). Naučí se, jak k nim přistupovat, které problémy mohou řešit vlastními silami a kde je potřeba se poradit s dospělým či odborníkem nebo vyhledat pomoc institucí, které jsou k tomu určené.

Vybraní žáci absolvovali již čtyři školení s odborníky a specialisty projektu. Začínají poskytovat svou podporu i pro další děti, které pomoc potřebují

Aktivity spojené s prací **školního metodika prevence**:

- ✓ koordinace tvorby a kontrola realizace Minimálního programu protidrogové prevence ZŠ Březnice (= ucelená sada filosofických přístupů, dlouhodobých cílů, akcí a aktivit směřujících k prevenci (zne)užívání drog na škole)
- ✓ zajištění spolupráce s odborníky, zajištění stálých informací pro žáky (nástěnka, popř. intranet, internet)
- ✓ shromažďování materiálů ze školení k drogové problematice
- ✓ předávání informací o drogách a rizicích jejich užívání učitelům, dětem a mladistvým
- ✓ ovlivňování jejich postojů a chování v případech, že se skutečně setkají s drogami, předávání ohrožených žáků do profesionálních zdravotnických služeb
- ✓ monitorování sociálně patologických jevů na ZŠ Březnice

- ✓ třetím rokem je ve škole možnost elektronické „schránky důvěry“ (e-mail: svobok@seznam.cz), kam mohou žáci, pedagogičtí i nepedagogičtí pracovníci školy a rodiče žáků psát své dotazy týkající se rizikového chování
- ✓ přednášky z oblasti primární prevence sociálně patologických jevů
pozn.: školní metodik prevence se omezuje jen na specifické školní prostředí

Garantem programu je výchovná poradkyně a školní psycholog Mgr. Ivana Popová, která se zúčastnila mnoha kurzů týkajících se této problematiky (např. kurzu pořádaného PPP v Příbrami „Drogová prevence“ a „Minimální program protidrogové prevence“, „Prevence šikanování“, 3 ročníků seminářů „Zdravý životní styl“ v Praze aj.). V letošním roce úspěšně ukončila dlouhodobý psychoterapeutický výcvik v práci s problémovými kolektivy.

Učitelka Výchovy k občanství a metodička rizikového chování Mgr. Kamila Svobodová absolvovala na FF UK v Praze odborný a specializační kurz „Prevence nežádoucích návyků a závislostí A“. Dále byla na semináři diagnostiky CAN „Násilí kolem nás a v nás ...“ pořádaného Linkou důvěry Alias v Příbrami. Zúčastnila se vzdělávací akce „Výjezd na Klíčov“. Dále absolvovala vzdělávací akce: např. „Násilí v rodinách a jeho dopad na psychiku dítěte“, „Řeč těla při stresu a v krizi – II.díl“. Zakončila studium k výkonu specializovaných činností v oblasti prevence sociálně patologických jevů v délce trvání 250 vyučovacích hodin ukončené obhajobou závěrečné písemné práce a závěrečnou zkouškou před komisí (program zahrnuje 250 hodin přímé i nepřímé výuky, včetně stáží na odborných pracovištích poskytujících poradenskou, intervenční a léčebnou pomoc).

I v letošním roce by škola ráda navázala na spolupráci se sdružením ACET ČR (AIDS Care, Education and Training). V loňském roce se žáci zúčastnili několika přednášek:

- **„Moderní je nekouřit“** – Základní definice závislostí, vznik závislosti. Obsah tabákového kouře a škodlivé látky. Vliv kouření na zdraví. Pasivní kouření. Jak přestat s kouřením a jak s ním nezačít. (6. třídy)
- **„Bolest jménem šikana“** – Co je šikana, jak vzniká, stádia vývoje v kolektivu, koho ohrožuje, jak se jí bránit. Psychologické, sociální a osobnostní dopady šikany, druhy šikany (verbální, kontaktní, kyberšikana, sexuální násilí atd.). (8. třídy)
- **„Přátelství, láska ... a taky trochu sex“** – Přednáška se skládá ze dvou bloků. V prvním je řeč o budování kvalitních přátelství, ale i partnerských vztahů, kritériích na výběr partnera, rizikových faktorech atd. Ve druhém je více rozebírána rozdílnost

sexuality muže a ženy z biologického a psychologického hlediska, etapy budování vztahu, zdravý přístup k sexuálnímu životu. (7. třídy + 8. b)

- „Bible“ – Základní informace o bibli, historie, členění, význam. Spojeno s rozdáváním Nových zákonů (pro zájemce) – ve spolupráci s organizací The Gideons International. (9. třídy)

4.1 Péče o rozvoj žáků

Všichni učitelé a pedagogičtí pracovníci dbají o rozvoj osobnosti žáků, podporují jejich vývoj sebehodnocení, sebevědomí a seberealizace, schopnost vytvářet přátelské vazby, prosociální dovednosti, nenásilné zvládání konfliktů.

Učitelé předmětů Prvouka, Přírodopis, Dějepis, Zeměpis, Chemie, Český jazyk a literatura, Výtvarná výchova a hlavně Člověk a svět práce, Výchova k občanství a Výchova ke zdraví využívají témat v osnovách těchto předmětů a seznamují děti s dalšími informacemi o dané tematice. Využíváme možností projektu „Učíme v souvislostech“ k zařazování projektů do výuky. Předností je aktivizace žáků, samostatné vyhledávání informací, vlastní přínos k problematice. Výhodou práce na projektech je i jejich vlastní hodnocení žáky, umožňující hlubší porozumění postojům i problémům dětí určitého školního věku.

Zaměřují se nejen na poskytování informací, ale i na vytváření postojů žáků k problematice a osvojování dovedností komunikace, zvládání sociálních vztahů a stresových situací, asertivity a odmítání. Cílem je pochopení toho, jaké psychické, zdravotní, sociální a materiální škody způsobuje rizikové chování. Podle možností zařazují do výuky různé formy a metody práce ve skupinách, s využitím dalších psychosociálních prvků a technik, které jim poskytuje školní psycholožka Ivana Popová.

Mohou využívat videokazety „Oči hadů“, „Drogová závislost“ a další videopořady poskytované SZÚ v Praze.

V.) SPOLUPRÁCE S ODBORNÍKY A DALŠÍMI ORGANIZACEMI

Škola bude i nadále spolupracovat s rodiči a veřejností. V případě potřeby v této problematice se obrátí na krajského metodika, PPP Příbram, MěÚ Příbram, dětského lékaře, policii, Linku důvěry či na oddělení péče o dítě a rodinu, K-centrum Příbram.

Škola spolupracuje se sociálním oddělením Městského úřadu Březnice, s PPP a SVP v Příbrami v oblasti diagnostikování a péče o děti s poruchami učení a s poruchami chování,

také v oblasti prevence nežádoucích jevů. Podle výběru se učitelé účastní speciálních kurzů pořádaných SSŠ.

Spolupráci a kontakt s poradnou zajišťuje výchovná poradkyně.

VI.) PROPAGACE

MPP je pro všechny pedagogické pracovníky vyvěšen na nástěnce ve sborovně, dále je k dispozici i v elektronické podobě na počítačích ve sborovně či na webových stránkách školy (www.zsbreznice.cz). Pro rodiče jsou vyvěšeny informace o této problematice na nástěnce u vstupních dveří školy, na stránkách ŠPP. Informace o problematice rizikového chování jsou zařazeny i na internetových stránkách školy. V letošním školním roce je ve školní hale nástěnka zaměřená na poskytnutí kontaktů při styku s projevy rizikového chování. Ve škole je k dispozici elektronická „schránka důvěry“, kam mohou své dotazy psát nejen děti, ale také pedagogičtí i nepedagogičtí pracovníci školy a samozřejmě rodiče žáků ZŠ Březnice.

Informace o práci Školního poradenského pracoviště, včetně nabídky jeho služeb je publikována na začátku školního roku ve Zpravodaji ZŠ Březnice pro rodiče.

Zároveň vyšlo několik článků v Březnickém zpravodaji. Jedním z těchto článků je i následující text:

RADY, JAK UŠETRIT ...

Jste rodič? Často odkudsi slyšíte slůvko DROGY? Vaše děti, zejména když dospívají, asi opravdu vědí o drogách hodně a možná víc než vy – neměli byste také něco vědět? Chcete získat alespoň základní rady, jak je možné předejít problémům spojeným s užíváním drog a nakonec vlastně jak ušetřit ... nebo možná „jen“ jak jim předejít ...? Pak právě vám jsou určeny následující řádky.

- RADY:**
- 1) Nepodceňujte pití alkoholu a kouření – alkohol a tabák se sice nesmí prodávat osobám mladším 18 let, ale sami víte, že tyhle první drogy dítě okusí už ve školním věku a často právě v rodině a vaším prostřednictvím.
 - 2) Buďte opatrní na užívání různých léků, aby vaše děti nepokládaly za normální, že se každou chvíli bere nějaká tabletky pro spaní, pro povzbuzení nebo proti bolestem hlavy a je vždy doma po ruce.
 - 3) Berte výchovu jako jedinečnou práci, která se nedá ošidit. Dítě v každém věku potřebuje citové zázemí a jasná pravidla, co je dovoleno a co ne. Potřebuje také vaše porozumění pro své vlastní problémy a v neposlední řadě také chápavé

a informované vysvětlování světa, ve kterém se pohybuje. Tak z něj může vyrůst osobnost, která dokáže odmítat různé svody tohoto světa ... a také drogy.

- 4) Uvažujte o tom, zda má vaše dítě potřebné dovednosti a schopnosti, jak čelit zdánlivě nevinným pokušením a rizikům ... a pokud ne, v čem a jak mu můžete pomoci. Možná přijdete na leccos, co se bude hodit i vám.
- 5) Zdá se vám, že jste si se svým dítětem přestali rozumět, že má problémy, které před vámi tají, že si jdete vzájemně na nervy? Netlačte na ně, ale nerezignujte. Dávejte najevo, že vás neztrácí, že jste k dispozici. Může mít přirozené problémy a smutky, určitě nemusí být všechno hned způsobené drogami – ale problémy a smutky mohou přispět ke zranitelnosti vůči drogám. Vaše dítě i v pubertě a dospívání potřebuje váš zájem, podporu (třeba v pozadí), pocit, že s vámi může mluvit na rovinu, když bude chtít a potřebovat, a že jeho problémy unesete. Také potřebuje, možná víc než kdy jindy, srozumitelná pravidla v rodině – co od něj očekáváte a co může očekávat od vás. I když s vaším synem nebo dcerou „mává“ puberta, nemusí on nebo ona „mávat“ s vámi. Chovejte se co nejvíc normálně a snažte se neupírat pozornost jenom na něho nebo na ni. Otázka „Přiznej se, ty něco bereš!“ by měla patřit až k těm posledním, které svému synovi nebo dceři položíte. Ale pokud nevíte nic o jeho kamarádech a kam chodí – na to byste se opravdu zeptat měli.
- 6) A pokud vám již cestu nějaký ten problém zkříží, vyhledejte co nejdříve odbornou pomoc. Ideální je, když se rodina na vyhledávání odborné pomoci domluví a přijdou všichni, rodiče i dítě. Podezírání a utajování, zbrklé obviňování, nátlak a ultimata mohou v rodině způsobit řadu škod. Přiznat problém není ostuda, potlačit jej a neřešit může vést k neštěstí pro celou rodinu.

Upravila pro naše podmínky Kamila Svobodová, ZŠ Březnice

Zpracováno z publikace vydané o. s. SANANIM a A. N. O. ve spolupráci s ÚMČ Praha 9: „Devět rad, jak ušetřit ...“

RODIČE A ŠIKANA

Školní šikanování představuje velmi starý fenomén, jistě starý jako škola sama. Ve druhé polovině roku 2001 proběhl celonárodní výzkum výskytu šikanování na základních školách. Šetření ukázalo, že v České republice je šikanováno přibližně 41% žáků. Znamená

to, že školní šikanování je závažný celospolečenský problém. Pedagogičtí pracovníci ZŠ Březnice tento problém nepopírají a nezavírají před ním oči. Jejich snahou je včasné rozpoznání a následné účinné řešení. Důležitá je samozřejmě spolupráce s rodiči. Rodiče by si u svých dětí měli všimnout nejvýznamnějších projevů, které by mohly být známkou šikany. Mohou to být například změny chování a nálady dítěte, bolesti břicha před ranní cestou do školy, poničené pomůcky, stálý nedostatek peněz atd.

A zde je několik rad při podezření, že by mohlo jít o šikanování vašeho dítěte:

1. Ideální stav nastane, když se vám dítě svěří. Pochvalte ho, povzbuďte, rozptýlte jeho obavy o tom, že žaluje. Vyzvedněte naopak jeho sílu a odvalu sdělit tyto závažné skutečnosti. Přesvědčte ho, že mu chcete pomoci a to potom musíte dodržet. Jste jeho jedinou nadějí, nesmíte zklamat. 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.
2. Zjistěte od dítěte dopodrobna, co se stalo, kdy se to stalo a kde. Vyptejte se, kdo všechno byl situaci přítomen. Je důležité, aby rozhovor s dítětem probíhal v atmosféře důvěry a podpory.
3. Poskytněte dítěti veškerou ochranu (např. při cestě do školy a ze školy, i za cenu, že se budete uvolňovat z práce).
4. Poskytněte dítěti dostatek péče, více s ním komunikujte, věnujte se mu ve volném čase, odjeďte na chatu, chalupu či k prarodičům.
5. Nemáte-li jistotu, že dítě nebude ohroženo během pobytu ve škole, ponechejte dítě doma, ale pozor – zvažte, zda v jeho situaci může být samo.
6. Znovu ubezpečujte dítě, že udělalo dobře, že vám vše sdělilo, mluvíte s ním více než dříve.
7. Zhodnoťte, a to velice kriticky, co mohlo vyvolat stav, který skončil šikanou. Neobviňujte pouze školu, nastavte si „zrcadlo pravdy“. Neomlouvejte sebe, ani své dítě. Se svým zjištěním se v první fázi dítěti nesvěřujte, ale připravujte nápravu.
8. Hledejte, jak dítěti dále pomoci prostřednictvím příslušného odborníka.

Jak postupovat ve vztahu ke škole?

Zjistíte-li, že vaše dítě je ve škole šikanováno (nejlépe víte-li to nejen od vašeho dítěte, ale i hodnověrných svědků, které nebudete v první fázi jmenovat), navštivte školu a to oba rodiče, nebo jeden rodič a někdo, kdo vás může podpořit.

Podle vašeho zjištění rozhodněte, zda budete informovat třídního učitele nebo rovnou ředitele školy. Předejte informace, které máte k dispozici. ZŠ Březnice má odborně připravené pedagogy. Domluvte proto s nimi a třídním učitelem další postup, stanovte způsob vzájemné informovanosti.

Zdroj:

Rodina a škola 10, 6/2005, autor Zuzana Fojtíková

<http://www.poradenskecentrum.cz/sikana-rodice.html>

Pro potřeby školy upravila Kamila Svobodová

5.1 Stálé informace pro děti

Ve škole je na viditelném místě umístěna tematická nástěnka aktuálně zaměřená na problematiku kyberšikany. Zde jsou uveřejněny webové stránky, adresy a telefonní čísla na kontaktní místa a střediska pomoci a linky bezpečí (telefonní čísla kontaktních míst jsou zároveň vytištěna v žákovských knížkách dětí).

Děti také mohou své připomínky a náměty na řešení přednést nejen na třídních schůzkách, ale i na pravidelných schůzkách zástupců tříd s ředitelem školy. Mohou se také obracet na „pomocníky“ školené pro vzájemnou pomoc v rámci projektu Řešení vrstevnických vztahů. Individuálně se mohou obrátit na třídní učitele a na výchovnou poradkyni, psycholožku Ivanu Popovou. Mohou také využít schránky důvěry, kam mohou anonymně vhadzovat písemné podněty či stížnosti. Již třetím rokem je možné komunikovat s metodičkou rizikového chování i přes e-mail svobok@seznam.cz, který slouží pro potřeby žáků a pro řešení případných problémů, dotazů či jen tak napsat v různých emočních stavech (radost, smutek, strach ...). K dispozici mají žáci i rodiče odborné informace na nástěnce Školního poradenského pracoviště. Problémy mohou aktuálně konzultovat s psycholožkou po celou dobu vyučování. Zástupci tříd se mohou neomezeně, v kteroukoli dobu, obrátit na ředitele školy.

VII.) PREVENCE - TEORETICKÁ VÝCHODISKA

7.1 Epidemiologické studie drogové scény u populace dětí a mládeže

Nepříznivé trendy:

- a) stoupající počet dospívajících, kteří mají zkušenost s návykovými látkami a těch, kdo opakovaně uvádějí alkoholovou opilost
- b) stále se snižující věk prvního kontaktu s drogou
- c) snadná dostupnost drog
- d) nedostatečná legislativa
- e) špatná prevence
- f) vysoká společenská atraktivita drog
- g) neklesající tolerance společnosti ke kouření a alkoholu, ani k experimentování s drogou
- h) rozšíření nelegálního pěstování rostliny cannabis sativa (konopí)
- i) velmi nízká důvěra dětí v učitele a výchovné pracovníky při potřebě svěřit se s problémy nejen v oblasti drog
- j) růst počtu kriminálních deliktů spojených se závislostí na droze
- k) zřejmost inklinace uživatelů drog ke společensky nebezpečným hnutím

7.2 Základní principy účinných preventivních opatření

Cílem primární prevence je:

- působit na mladou generaci charakterem výchovně vzdělávacím
- vytvářet a upevňovat morální hodnoty, zvyšovat odolnost dětí a mládeže vůči sociálně patologickým jevům
- snižovat rizika a vlivy, které narušují zdravý osobnostní a sociální vývoj mládeže
- ovlivňovat chování dětí a dospívajících ve smyslu podpory zdraví a nabízení hodnotných volnočasových aktivit
- rozvíjet dovednosti potřebné pro život (life skills), které upřesňuje následující přehled (Nešpor, 2000):

<i>Dovednosti potřebné pro život („life skills“)</i>	
<i>Autoregulace a sebeovlivnění</i>	<i>Sociální dovednosti</i>
Schopnost se motivovat ke zdravému způsobu života a vhodně se motivovat i v jiných oblastech.	Schopnost čelit sociálnímu tlaku (např. odmítnout vrstevníky, starší nebo nadřízené, když nabízejí alkohol nebo jiné návykové látky).
Schopnost oddálit uspokojení nebo potěšení.	Další asertivní dovednosti (zdravé sebeprosazení).
Schopnost chránit a posilovat zdravé sebevědomí.	Schopnost empatie a porozumění životním situacím.
Schopnost plánovat čas, vést přiměřený a vyvážený životní styl.	Schopnost komunikace, vyjednávání, nacházení kompromisů apod.
Dovednosti při zvládání rizikových duševních stavů (sem patří zejména bažení, ale i úzkost, hněv, deprese, radost nebo nuda).	Dovednosti rozhodování se a schopnost předvídat následky určitého jednání.
Schopnost se uvolnit, používat vhodnou relaxační techniku, odpočívat.	Schopnost vytvářet vztahy a budovat si přiměřenou síť sociálních vztahů.
Další schopnosti pečovat o vlastní zdraví (výživa, cvičení, využívání zdravotní péče, hygiena atd.).	Mediální gramotnost. Schopnost čelit reklamě a dalším negativním vlivům okolí.
	Schopnost racionálně hospodařit s penězi.
	Dovednosti týkající se volby a hledání vhodného zaměstnání a dobrého fungování v něm.
	Zvládnutí přechodu do nového prostředí nebo nové situace.
	Rodičovské dovednosti.

7.3 Metody

Nezastupitelné místo v preventivních strategiích uplatňovaných na školách a ve školských zařízeních mají metody založené na bázi aktivního sociálního učení, které je postaveno na práci ve skupině, metody zaměřené na rozvíjení sebekontroly u dětí a mládeže, tréninkové aktivity, besedy, diskuse, skupinové poradenství, sociálně

psychologický výcvik, dramatizace, skupinová psychoterapie, individuální psychoterapie, metody výukové charakteru.

Součástí pozitivního působení na žáky jsou i sportovní, kulturní a společenské aktivity.

7.4 Obecné zásady efektivní primární prevence

- systémová a koordinovaná strategie
- aplikování preventivních aktivit v dostatečně raném věku
- věkově přiměřené, různorodé a aktivizující metody
- nabízení pozitivních alternativ chování a životních cílů
- využívání peer prvků
- výcvik sociálně psychologických dovedností včetně odmítání nabídky
- nabídka školních i mimoškolních aktivit pro smysluplné využívání volného času
- respektování rizikových faktorů
- aktuálnost a pravdivost poskytovaných informací
- informování o poradenských možnostech
- sledování efektivity uplatňovaných opatření

7.5 Prioritní aktivity uplatňované v rámci Minimálního prev. programu

Efektivní prevence musí mít složku informační, postojevou a dovednostní.

- důsledné a soustavné vzdělávání žáků, učitelů a ostatních pracovníků ve školství, osvěta rodičů v oblasti zdravého životního stylu, etické a právní výchovy
- shromažďování materiálů ze školení k drogové problematice
- pravidelné měsíční schůzky zástupců jednotlivých tříd s ředitelem školy
- utváření postojů ke společnosti, zdravému životnímu stylu a speciálně k zneužívání drog u učitelů, rodičů a žáků
- vytváření dovedností v sociální komunikaci, zvládnutí sociálních vztahů a stresových situací žáků a učitelů, dovedností odmítnutí drogy u žáků
- vytváření optimálních podmínek pro vzdělávací proces, kde je minimalizováno ovlivňování rozvoje schopností a osobnosti žáků
- vytváření důvěryhodných poradenských služeb pro žáky, učitele a rodiče, které jsou pro ně snadno dosažitelné a plně akceptovatelné
- dostatečná nabídka hodnotných volnočasových aktivit
- uplatňování přiměřené represe

Velmi důležitá je koncepčnost a soustavnost vlivu na žáka s výraznou převahou pozitivních motivů, vzorů a aktivit, posilujících zdravé způsoby chování a osobní zodpovědnosti žáků za zdraví, nad přílišným varováním a zastrahováním.

7.6 Priority podle věkových kategorií

Protidrogová preventivní strategie musí respektovat věk a osobní zvláštnosti žáků.

7.6.1 I. skupina žáků - 1. – 3. ročník

- výchova ke zdravému životnímu stylu a základy etické a právní výchovy (zdraví je důležitá hodnota, kterou je třeba chránit a podporovat)
- navozování příznivého psychosociálního klimatu ve škole
- věnovat pozornost včasnému odhalování poruch učení a jiných postižení

ZNALOSTI:

- ✧ školní řád ve vztahu k lékům
- ✧ základní informace funkcí lidského těla
- ✧ základní informace o lécích a jejich prodeji
- ✧ základní pravidla používání léků a rozpouštědel
- ✧ znalosti o lidech, kteří se prodejem léků profesionálně zabývají
- ✧ pozornost věnovat alkoholu a tabáku
- ✧ informace, kam se obrátit v případě potřeby
- ✧ informace o nezdravých potravinách a nápojích

DOVEDNOSTI:

- ✧ trénovat sdělování pocitů
- ✧ základní pravidla bezpečného chování
- ✧ dovednost, jak a kdy získat pomoc dospělých
- ✧ pochopení ceny zdraví
- ✧ nebát se zdravotnických zařízení

POSTOJE:

- ✧ postoj k užívání alkoholu a cigaret
- ✧ postoj k mediální reklamě

7.6.2 II. skupina žáků - 4. – 7. ročník

- výchova ke zdravému životnímu stylu, rozvoj etického a právního vědomí, občanských postojů
- v postojové a dovednostní složce peer programy
- všestranný rozvoj osobnosti žáka, vyloučení rizik
- v problémových třídách aplikace metod aktivního sociálního učení
- zvýšený důraz na spolupráci s rodiči
- nabídka volnočasových aktivit

ZNALOSTI:

- * znát školní řád ve vztahu k lékům, tabáku, alkoholu, drogám
- * znát lidský organismus a vědět, jak o něj pečovat
- * informace o lécích a drogách
- * legislativa kolem užívání, co je legální a nelegální
- * lidé, kteří mohou pomoci
- * rizika jehel a stříkaček
- * informace o nezdravých potravinách a nápojích, jejich škodlivosti

DOVEDNOSTI:

- * naučit rozpoznat rizikové chování
- * schopnost čelit tlaku vrstevníků
- * nácvik komunikace s dospělými
- * naučit cíleně odmítat drogy
- * naučit přijímat a poskytovat pomoc
- * zásady bezpečnosti užívání léků

POSTOJE:

- * znát cenu své vlastní osobnosti i cenu ostatních lidí
- * naučit identifikovat uživatele
- * odolnost vůči reklamám
- * učit pečovat o vlastní bezpečnost

7.6.3 III. skupina žáků - 8. – 9. ročník

- výchova k odpovědnosti za zdraví své i ostatních
- vytváření eticky hodnotných postojů a způsobů chování
- využívání skupinové formy působení a metody aktivního sociálního učení
- pozornost rizikovým skupinám žáků
- spolupráce školy při využívání volného času dětí, mimoškolní výchova
- důvěryhodné a dostupné poradenství
- zvýšený důraz na spolupráci s rodiči
- nabídka volnočasových aktivit
- systematická profesní příprava

ZNALOSTI:

- * co se stane, když někdo užije jednotlivé druhy drog
- * informace o drogách + nebezpečí užití (znát odbornou i slangovou terminologii)
- * znát legislativu, co je trestné
- * zneužívání drog ve sportu
- * účinku alkoholu v různých situacích
- * síť nabízených služeb
- * informace o nezdravých potravinách a nápojích, jejich škodlivosti, nebezpečí návyku

DOVEDNOSTI:

- * identifikovat rozhodující rizika
- * komunikace s rodiči
- * komunikace s vrstevníky
- * komunikace s odborníky
- * asertivita
- * poskytování pomoci v případě potřeby

POSTOJE:

- * k uživatelům drog v různých podobách
- * poznání sebe sama, jak se já chovám, jak se mohou chovat ostatní
- * sebedůvěra, sebehodnocení, sebevědomí
- * přijímání zodpovědnosti za své chování

* bezpečnost moje a bezpečnost ostatních

VIII.) PRAKTICKÁ ČÁST

8.1 Školní řád

Ve školním řádu jsou zakotveny zásady zdravého životního stylu a ochrany zdraví. Týkají se jak vzájemného chování, vystupování žáků a plnění povinností, tak i konkrétně zákazu kouření a užívání alkoholu a jiných drog v prostorách školy.

Při porušení školního řádu jsou kontaktováni rodiče a udělena výchovná opatření (napomenutí třídního učitele, třídní důtka, ředitelská důtka, případně snížená známka z chování, návrh na pobyt v diagnostickém ústavu).

Prevenčí proti kyberšikaně a k vytváření správných životních návyků je i zákaz používání mobilních telefonů v době vyučování. Ve školním řádu jsou zároveň zakotvena pravidla pro nošení předmětů nesouvisejících s vyučováním do školy.

8.2 Školení

Informace pracovníci získávají individuálně samostudiem odborné literatury, sledováním tématu v odborném tisku, v médiích a na odborných školeních pořádaných PPP, KÚ, IPPP ČR.

Seznam doporučené literatury je uveden v přílohách.

8.3 Mimotřídní a mimoškolní činnost

Škola zajišťuje širokou nabídku mimotřídních a mimoškolních aktivit (viz seznam kroužků a nepovinných předmětů).

Zapojení do ekologických projektů.

Projektové a tematické vyučování „Den zdraví“, „Vánoce“, „Jaro“, „Den Země“, „MDD“ „Děti dětem“.

Již tradicí se stal adaptační pobyt žáků 6. ročníků v měsíci září s názvem „Člověk a příroda“ ve Věšíně u Rožmitálu pod Třemšínem. Kromě ozdravného pobytu dětí v přírodě přispívá tento kurz i k rozvoji sociálních dovedností žáků. Probíhá zde realizace projektu s názvem „Podej pomocnou ruku“. Děti jsou motivovány ke zdravému způsobu života, péči o vlastní zdraví a k upevňování sociálních vztahů mezi vrstevníky.

Do programu na Škole v přírodě a na lyžařských kurzech je zařazen i psychosociální výcvik s tematikou osobnostního poznávání žáků, vytváření adekvátního sebepoznávání, sebepojetí a sebehodnocení, začleněny jsou i protidrogové prožitkové techniky.

8.4 Stručný přehled dosud realizovaných preventivních aktivit

- ✓ školení pedagogických pracovníků, vzdělávání v oblastech problematiky
- ✓ motivační programy občanského sdružení Harmonia Universalis – Na rovinu a Sezame, otevři se
- ✓ besedy na téma drogy
- ✓ beseda s Policií ČR
- ✓ upravený školní řád
- ✓ výuka zaměřená na téma v oblastech Vko, VkZ, Náš svět, ČaP, ČaZ, UaK
- ✓ odborné články v Březnickém zpravodaji
- ✓ sociálně psychologický výcvik na Škole v přírodě – 3. a 5. třídy
- ✓ adaptační pobyt 6. tříd
- ✓ sociálně psychologický výcvik na lyžařských kurzech – 7. a 9. třídy
- ✓ velký výběr volnočasových aktivit
- ✓ pestrá škála kulturních, společenských a sportovních aktivit pořádaných školou i jinými pozvanými subjekty a organizacemi
- ✓ spolupráce s rodiči a veřejností, s občanskými sdruženími, se sportovními kluby a tělovýchovnými jednotami
- ✓ informace na nástěnkách a na internetu
- ✓ pravidelná setkání žáků s ředitelem školy
- ✓ pravidelná spolupráce s PPP Příbram
- ✓ pravidelná spolupráce s Úřadem práce v Příbrami
- ✓ poradenská služba – výchovný poradce a psycholog – Mgr. Ivana Popová
- ✓ komunitní práce s třídními kolektivy
- ✓ skupinová psychoterapie – Mgr. Ivana Popová
- ✓ individuální terapie – Mgr. Ivana Popová
- ✓ přiměřená represe při výskytu nežádoucího chování
- ✓ anketa mezi rodiči
- ✓ dotazník mezi žáky
- ✓ práce Mgr. Kamily Svobodové „Postoj dětí k drogám na ZŠ Březnici“

- ✓ sociometrická měření ve třídách
- ✓ elektronická „schránka důvěry“ – svobok@seznam.cz
- ✓ zapojení do projektu Adopce na dálku[®]

IX.) ČASOVÝ HARMONOGRAM PROGRAMU

Celoročně a průběžně:

- ❖ práce v rámci výukových předmětů dle metodických plánů
- ❖ práce v kmenových třídách
- ❖ schůzky zvolených zástupců tříd z řad dětí s ředitelem školy
- ❖ dotazník monitorující především rizikové chování pro zástupce jednotlivých tříd
- ❖ zapojení školy do projektu „CHIPS“ (peer program pod záštitou Linky bezpečí)
- ❖ realizace projektu „Žijeme ve společném světě“ (globální problémy lidstva, rasismus, nemoci, hlad, bída, ...)
- ❖ spolupráce s rodiči a veřejností
- ❖ pravidelná mimotřídní a mimoškolní činnost
- ❖ celostátní ekologické projekty
- ❖ poradenská činnost
- ❖ skupinová psychoterapie
- ❖ individuální psychoterapie
- ❖ webové stránky školy (www.zsbreznice.cz)
- ❖ spolupráce s metodiky prevence, s PPP, s Policí a OSPOD a ostatními odborníky
- ❖ začleňování prvků multikulturální výchovy do činnosti žáků
- ❖ elektronická „schránka důvěry“ – svobok@seznam.cz
- ❖ zapojení do projektu Adopce na dálku[®]
- ❖ přednášky pořádané sdružením ACET ČR

Aktuálně:

- ❖ projektové vyučování
- ❖ články do Březnického zpravodaje
- ❖ řešení aktuálních problémů a situací

- ❖ další vzdělávání k tématu
- ❖ poskytování konzultací pro žáky, rodiče a veřejnost
- ❖ práce s třídními kolektivy

Září:

- ❖ školní řád
- ❖ nástěnka a stálé informace pro děti
- ❖ třídní schůzky a informace pro rodiče
- ❖ adaptační pobyt „Člověk a příroda“ ve Věšíně u Rožmitálu pod Třemšínem – 6. třídy (realizace projektu s názvem „Podej pomocnou ruku“)
- ❖ zahájení plaveckého výcviku ve 3. ročníku (do 12.11.2012)

Září a říjen:

- ❖ spolupráce s rodiči a veřejností
- ❖ článek v Březnickém zpravodaji
- ❖ mapování a odhalování SPU a SPCH
- ❖ vydání Zpravodaje ZŠ Březnice
- ❖ setkání zástupců tříd s ředitelem školy
- ❖ zahájení činnosti kroužků

Listopad a prosinec:

- ❖ informační schůzka zástupců SŠ, SOŠ a SOU s rodiči a žáky 8. a 9. tříd
- ❖ projekt „Vánoce“
- ❖ zapojení do literárních a výtvarných soutěží

Leden:

- ❖ lyžařský zájezd 7. tříd – ENGADIN, Železná Ruda na Šumavě

Únor a březen:

- ❖ zápis do 1. tříd
- ❖ lyžařský zájezd 9. tříd a 8. tříd – ENGADIN, Železná Ruda na Šumavě

Duben:

- ❖ projekt „Den Země“
- ❖ zahájení plaveckého výcviku 2. ročníku

Květen a červen:

- ❖ odhalování a přešetřování SPU a SPCH
- ❖ zájezd outdoorového kroužku - Horská Kvilda
- ❖ „Olympijský den“ na 1. stupni ZŠ
- ❖ projekt „Mezinárodní den dětí“, „Hračkou proti lhostejnosti“
- ❖ soustředění vodáckého kroužku - Horažďovice
- ❖ Škola v přírodě 3. tříd - ENGADIN, Železná Ruda na Šumavě
- ❖ Škola v přírodě 5. tříd – Herlíkovice, Krkonoše
- ❖ celkové hodnocení efektivity projektu
- ❖ kulturní pořad k závěru školního roku „Děti dětem“
- ❖ jednodenní akce outdoorového a turistického kroužku
- ❖ školní výlety

Červenec a srpen:

- ❖ zájezd vodáckého kroužku
- ❖ zájezd turistického kroužku
- ❖ letní tábor „Létování“

X.) HODNOCENÍ MPP A EVALUACE ZA UPLYNULÝ ŠKOLNÍ ROK

Splněno:

- práce v rámci výukových předmětů dle metodických plánů
- spolupráce s rodiči a veřejností
- pravidelná mimotřídní a mimoškolní činnost
- celostátní projekty
- poradenská činnost
- komunitní práce s třídními kolektivy
- skupinová psychoterapie
- individuální psychoterapie
- projektové vyučování
- kulturní a společenské pořady v rámci školní a mimoškolní činnosti
- sportovní aktivity, soutěže a utkání
- školní řád
- nástěnka a stálé informace pro děti

- adaptační pobyt „Člověk a příroda“ ve Věšíně u Rožmitálu pod Třemšínem – 6. třídy
- odhalování SPU a SPCH
- sociálně psychologický výcvik na lyžařském kurzu
- školení pedagogických pracovníků
- sociálně psychologický výcvik na Škole v přírodě
- celoškolní Den zdraví
- besedy o rizikovém chování, drogách se sportovci, s policií ČR
- vícedenní třídní výlety se zaměřením na komunikaci, nácvik řešení problémů, sociálních dovedností a vytváření kladných mezilidských postojů
- sociometrická měření atmosféry ve třídách a vztahů mezi žáky, výskyt rizikového chování (ve 4. – 9. třídách)
- depistáž rozumových schopností (ve 2. třídách)
- depistáž specifických vývojových poruch učení v 1. třídách
- testy profesních zájmů a orientace v 9. třídách
- některé projekty podpořené z OPVK: Učíme v souvislostech
- ACET ČR „Přátelství, láska a taky trochu sex“ (7. ročník)
- ACET ČR „Bolest jménem šikana“ (8. ročník)
- ACET ČR „Bible“ (9. ročník)
- ACET ČR „Antisemitismus a holocaust“ (9. ročník)

10.1 Evaluace

Naše škola používá standardní, ale i nestandardní postupy v prevenci rizikového chování. Mezi standardní jsou zařazovány běžné aktivity typu besedy, komunikační a motivační pořady, filmová představení, video a účast v odpoledních zájmových útvarech (viz seznam zájmových kroužků). Za nejdůležitější považujeme vhodné trávení volného času nabídkou zájmových kroužků, protože primární prevence v podobě besed, divadelních představení, koncertů je někdy pasivní forma, která pozornost dětí tolik nezaujme, a tedy nemůže být dostatečně efektivní. Tento přístup přináší dětem dostatek prostoru a pocit bezpečí, zároveň posiluje jejich sebevědomí. V konečném důsledku pak žáci zpravidla nemají potřebu vyhledávat problémové party, utíkat k návykovým látkám a spíše preferují zdravý životní styl.

Na II. stupni v předmětech Výchova ke zdraví, Výchova k občanství získávají dovednost sebeprosazování a sebepoznávání. Zároveň jsou žáci vedeni k získávání sociálních dovedností významných pro komunikaci mezi vrstevníky, ale i v rodině a v životě. Učíme je rovněž toleranci a respektu odlišnosti druhých. Součástí vzdělávání je v 8. a 9. ročníku Volba povolání. Každoročně se pořádá na naší škole setkávání s jednotlivými zástupci středních škol a učilišť.

V běžných třídách II. stupně dochází k dělení dětí při výuce českého jazyka, matematiky a cizího jazyka podle pracovního tempa žáků.

Pružně reagujeme také na životní situace dětí, úzce spolupracujeme s rodinami, a tím posilujeme odolnost vůči rizikovému chování dětí a jejich okolí.

10.2 Krizový plán

V případě, že škola bude mít podezření na používání návykových látek či na výskyt jiných projevů rizikového chování, bude postupovat dle Řádu školy a příslušného pokynu MŠMT. Dále bude nahlížet do Metodického pokynu k primární prevenci sociálně patologických jevů u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních. Na pohovoru s žákem se bude aktivně podílet dle konkrétní situace třídní učitel, výchovný poradce a školní psycholog, školní metodik rizikového chování, zástupce či ředitel školy. Věc bude oznámena zákonným zástupcům, případně jim bude doporučen pohovor s odborníky. V případě nezájmu zákonných zástupců bude kontaktováno oddělení péče o dítě.

10.2.1 Prevence a řešení šikany

Prevence šikany je na místě především tam, kde k ní dosud nedochází, ale i tam, kde k ní prokazatelně došlo.

V první řadě spočívá prevence v tom, že učitel má důsledně sledovat strategii založenou na **podpoře** outsiderů. Může si záměrně **všímat** dětí plachých, úzkostných, nějak handicapovaných, méně chápavých, méně výřečných, méně sympatických, izolovaných. Může využívat každé příležitosti k tomu, aby je povzbudil, dodal jim odvahy, posílil jejich sebevědomí, ujistil je, že jsou stejně hodnotné jako ti ostatní, aby jim dal příležitost v něčem vyniknout, zapojit je do nějaké společné činnosti, zapadnout lépe do kolektivu.

Dalším dobrým stavebním kamenem prevence šikany je **příjemná atmosféra** ve škole, v třídním kolektivu mezi žáky i mezi kantory. Přispět může nejvíce učitel jako

autorita. V prostředí, kde jsou vztahy založeny na **partnerství**, jsou vztahy určitým způsobem imunní, umožňují mít jiný názor, umožňují vzájemné přijetí, kooperaci, pomáhání si, porozumění. Způsob, jakým můžeme žáky těmito dovednostem učit, jsou především sociálně – psychologické hry, kde je důležitý interaktivní a prožitkový styl učení. V takovém prostředí se šikaně nedaří.

K prevenci šikany patří **ochrana dětí** před vlivem mediálního násilí a pornografie, které snižují citlivost dětí ke kultuře, oslabují smysl pro kázeň atd. Omezení konzumu tohoto zboží není záležitostí pouze školy, ale hlavně rodiny.

Účinnou součástí prevence proti šikaně je také **dozor** dospělých nad žáky. Tento způsob především snižuje počet příležitostí k šikaně.

Metody řešení agresivního chování a šikany

Odhalení šikany je někdy velmi obtížné i pro zkušeného pedagoga. Nejzávažnější negativní roli při jejím zjišťování hraje strach, a to nejen strach obětí, ale i pachatelů a dalších účastníků. Strach vytváří obvykle prostředí „solidarity“ agresorů i postižených.

Krizový plán

Při řešení případů šikany, dříve než je začneme prošetřovat, podnikneme **kroky první pomoci**:

- 1. Překonání šoku a pomoc oběti.**
- 2. Spolupráce pedagogů na poschodí a domluva vyšetřování.**
- 3. Zabránění domluvě agresorů na křivé výpovědi.**
- 4. Pokračující pomoc a podpora oběti.**
- 5. V závažných případech nahlášení Policii ČR.**

Pro **vyšetřování šikany** lze doporučit strategii prováděnou v těchto 5 krocích:

- 1. Zajištění ochrany obětem.**
- 2. Rozhovor s informátory a oběťmi.**
- 3. Nalezení vhodných svědků.**
- 4. Individuální, případně konfrontační rozhovory se svědky (nikoliv konfrontace obětí a agresorů).**

5. Rozhovor s agresory, případně konfrontace mezi nimi.

6. Výchovná opatření.

Škola má k dispozici pro potrestání agresorů běžná i mimořádná opatření, a to:

- Tzv. výchovná opatření (napomenutí, důtka třídního učitele, důtka ředitele školy).
- Snížení známky z chování.
- Převedení do jiné třídy, pracovní či výchovné skupiny.
- Krátkodobý dobrovolný pobyt v dětském diagnostickém ústavu, diagnostickém ústavu pro mládež nebo středisku výchovné péče.
- Umístění do diagnostického ústavu na předběžné opatření a popř. následné nařízení ústavní výchovy.

Školské zařízení řeší tuto problematiku na základě opatření ve výchově, systému hodnocení svěřence zařízení popř. programu rozvoje osobnosti dítěte.

Spolupráce se specializovanými a ostatními institucemi

Účastní-li se šikanování většina problémové skupiny (třídy), nebo jsou-li normy agresorů akceptovány, doporučujeme, aby vyšetřování vedl odborník z instituce, která se touto problematikou cíleně zabývá (pedagogicko-psychologická poradna, středisko výchovné péče, diagnostický ústav, krizové centrum apod.).

Pokud šikanování naplnilo skutkovou podstatu trestného činu, je povinností jej oznámit Policii ČR.

Spolupráce škol a předškolních zařízení s Policií ČR při prevenci a při vyšetřování kriminalita dětí a mládeže a kriminality na dětech a mládeži páchané. MŠMT ČR čj.:14 144/98-22.

Školy a školská zařízení jsou povinny bez zbytečného odkladu oznámit orgánu sociálně právní ochrany skutečnosti, které ohrožují žáka (svěřence), nebo, že žák (svěřenec) spáchal trestný čin, popř. opakovaně páchá přestupky.

Použité zdroje: Kolář M.: "Skrytý svět šikanování ve školách", Portál, Praha 1998

Další informace můžete najít např. na: www.ceskaskola.cz

Při selhání preventivních opatření školy

- 1) V případě podezření na zneužívání návykových látek:
 - ❖ provést diskrétní šetření a pohovor se žákem
- 2) V případě důvodného podezření:
 - ❖ okamžité kontaktování rodičů (zákonných zástupců) žáka
 - ❖ při negativní a nespolupracující reakci rodiny uvědomit sociální odbor péče o dítě
- 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
 - ❖ oznámí věc policii – protidrogové oddělení
- 4) V případě dealerství nebo podezření na porušení § 217 trestního zákona (ohrožení mravní výchovy dítěte) nebo zanedbání povinné péče:
 - ❖ uvědomí oddělení péče o dítě
 - ❖ oznámí věc policii

XI.) Přehled vybraných platných předpisů pro oblast prevence sociálně patologických jevů

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Zákon č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů

Vyhláška č. 48/2005 Sb., o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky, ve znění pozdějších předpisů

Vyhláška č. 72/2005 Sb., o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních

Vyhláška č.263/2007 Sb., kterou se stanoví pracovní řád pro zaměstnance škol a školských zařízení zřízených Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy, krajem, obcí nebo dobrovolným svazkem obcí
Vyhláška č. 74/2005 Sb., o zájmovém vzdělávání
Vyhláška č.15/2005 Sb., kterou se stanoví náležitosti dlouhodobých záměrů, výročních zpráv a vlastního hodnocení školy

Zákon č. 563/2004 Sb., o pedagogických pracovnících a o změně některých zákonů

Vyhláška č. 317/2005 Sb., o dalším vzdělávání pedagogických pracovníků, akreditační komisi a kariérním systému pedagogických pracovníků
Vyhláška č. 263/2007 Sb., kterou se stanoví pracovní řád pro zaměstnance škol a školských zařízení zřízených Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy, krajem, obcí nebo dobrovolným svazkem obcí

Zákon č. 109/2002 Sb., o výkonu ústavní výchovy nebo ochranné výchovy ve školských zařízeních a o preventivně výchovné péči ve školských zařízeních a o změně dalších zákonů

Vyhláška č. 458/2005 Sb., kterou se upravují podrobnosti o organizaci výchovně vzdělávací péče ve střediscích výchovné péče
Vyhláška 438/2006 Sb., kterou se upravují podrobnosti výkonu ústavní výchovy a ochranné výchovy ve školských zařízeních

Vnitroresortní předpisy a dokumenty

Metodický pokyn MŠMT k výchově proti projevům rasismu, xenofobie a intolerance, č.j.: 14 423/1999-22 (Věstník MŠMT sešit 5/1999)
Pedagogové proti drogám - Program preventivních aktivit uplatňovaných ve školách a školských zařízeních (MŠMT 1999)
Metodický pokyn ministra školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikanování mezi žáky škol a školských zařízení č.j.: 28 275/2000-22 (Věstník MŠMT sešit 1/2001)
Školní preventivní program pro mateřské a základní školy a školská zařízení (MŠMT 2001)
Metodický pokyn k jednotnému postupu při uvolňování a omlouvání žáků z vyučování, prevenci a postihu záškoláctví č.j.: 10194/2002-14 (Věstník MŠMT sešit 3/2002)
Volný čas a prevence u dětí a mládeže (MŠMT 2002)
Evaluace a diagnostika preventivních programů (MŠMT 2002)
Informace pro odbory školství krajských úřadů, předškolní zařízení, školy a školská zařízení
Spolupráce předškolních zařízení, škol a školských zařízení s Policií ČR při prevenci a při vyšetřování kriminality dětí a mládeže a kriminality na dětech a mládeži páchané, č.j.: 25 884/2003-24 (Věstník MŠMT sešit 11/2003)

Pravidla pro rodiče a děti k bezpečnějšímu užívání internetu, č.j.: 11691/2004-24
(Věstník MŠMT sešit 6/20004)

Strategie prevence sociálně patologických jevů u dětí a mládeže v působnosti resortu školství, mládeže a tělovýchovy na období 2005-2008, č.j.: 10 844/2005-24

Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti ochrany zdraví dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních zřizovaných MŠMT, č.j. 37 014/2005 (Věstník MŠMT sešit 2/2006)

Metodický pokyn k primární prevenci sociálně patologických jevů u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních, č.j. 20 006/2007-51 (Věstník MŠMT sešit 11/2007)

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ

Zákon č. 379/2005 Sb., o opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými toxikomanii a o změně souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů

Zákon č. 167/1998 Sb., o návykových látkách a o změně dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů

MINISTERSTVO FINANCÍ

Zákon č. 218/2000 Sb., o rozpočtových pravidlech a o změně některých souvisejících zákonů (rozpočtová pravidla), ve znění pozdějších předpisů

Zákon č. 143/1992 Sb., o platu a odměně za pracovní pohotovost v rozpočtových a v některých dalších organizacích a orgánech, ve znění pozdějších předpisů

Zákon č. 202/1990 Sb., o loteriích a podobných hrách, ve znění pozdějších předpisů

MINISTERSTVO SPRAVEDLNOSTI

Trestní zákon č. 140/1961 Sb., ve znění pozdějších předpisů

Nařízení vlády č.114/1999 Sb., kterým se pro účely trestního zákona stanoví, co se považuje za jedy, nakažlivé choroby a škůdce

Zákon č. 257/2000 Sb., o Probační a mediační službě a o změně dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů

Zákon č. 218/2003 Sb., o odpovědnosti mládeže za protiprávní činy a o soudnictví ve věcech mládeže a o změně některých zákonů (zákon o soudnictví ve věcech mládeže), ve znění pozdějších předpisů

MINISTERSTVO VNITRA

Zákon č. 283/1991 Sb., o Policii České republiky, ve znění pozdějších předpisů

Zákon č. 200/1990 Sb., o přestupcích, ve znění pozdějších předpisů

Zákon č. 129/2000 Sb., o krajích ve znění pozdějších předpisů

Zákon č. 128/2000 Sb., o obcích (obecní zřízení), ve znění pozdějších předpisů

MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ

Zákon č. 359/1999 Sb., o sociálně právní ochraně dětí, ve znění pozdějších předpisů

Zákon č. 94/1963 Sb., o rodině, ve znění pozdějších předpisů

Zákoník práce č. 262/2006 Sb., ve znění pozdějších předpisů

Nařízení vlády č. 469/2002 Sb., kterým se stanoví katalog prací a kvalifikační předpoklady a kterým se mění nařízení vlády o platových poměrech zaměstnanců ve veřejných službách a správě, ve znění pozdějších předpisů

Zákon č. 110/2006 Sb., o životním a existenčním minimu ve znění pozdějších předpisů

Zákon č. 117/1995 Sb., o státní sociální podpoře ve znění pozdějších předpisů

Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách ve znění pozdějších předpisů

Usnesení č. 2/1993 Sb., Předsednictva České národní rady o vyhlášení Listiny základních práv a svobod jako součást ústavního pořádku ČR, ve znění pozdějších předpisů

XII.) SEZNAM ODBORNÉ LITERATURY

Csémy, L., Nešpor, K.: *Alkohol, drogy a Vaše děti*, Besip 1997

Marhounová, J., Nešpor, K.: *Alkoholici, feťáci a gambleři*, Empatie, Praha 1995

Nešpor, K. a kol.: *FIT IN 2001+*, Sportpropag, Praha 1996

Nešpor, K.: *Kouření, pití, drogy*, Portál, Praha 1995

Nešpor, K. a kol.: *Prevence problémů působených návykovými látkami na školách*

Nešpor, K.: *Týká se to i mne?*, Sportpropag, Praha 1992

Nešpor, K.: *Návykové látky – romantické období končí*, FIT IN 1995

Nešpor, K. a kol.: *Jak předcházet problémům s návykovými látkami na ZŠ a SŠ*, Sportpropag, Praha 1996

Presl, J.: *Drogová závislost*, Maxdorf, Praha 1994

Raynerová, C.: *Nenič své chytré tělo*, SONUS, Praha 1997

Katalog informací prevence kriminality, Themis pro Ministerstvo vnitra, Praha 1996

Metodika protidrogové prevence pro pedagogy, Národní centrum podpory zdraví

Rodina proti kriminalitě, Bílý kruh bezpečí, 1994

Metodika práce s dětmi v oblasti primární prevence rizikových jevů, Lenka Skácelová, poradenské centrum pro drogové a jiné závislosti, odloučené pracoviště PPP Brno

Videokazety a DVD: Drogová závislost

Ještě něco o drogách

Oči hadů I., II., III

Abeceda lidské sexuality I., II., III., IV., V.

Drogy a neurony

Řekni drogám ne

Chování – 1. díl – Člověk mezi lidmi

Chování – 2. díl – Lidé kolem člověka
Důstojně mezi lidmi
Neubližuj mi
Stres – Zachránce života nebo vrah?
Hazardní počítačové hry
Silný proti slabému
Taky jsem se tady narodil
Mezi nimi

V „Minimálním programu protidrogové prevence“ jsou zároveň použity informace z materiálů získaných z programu ČŽV – „Prevence nežádoucích návyků a závislostí A“ (UKFF).

Internetové stránky:

www.sananim.cz

www.odrogach.cz

www.dropin.cz

www.plbohnice.cz/nespor/

www.biotox.cz/drogy/zakon

www.drogy-info.cz/

www.extc.cz

www.asociace.org

www.erowid.org/index.shtml

www.vlada.cz

www.szu.cz

www.stredocech.cz

www.mezi-nimi.cz

<http://casmp.cz> (výukový program „Drogy trochu jinak“)

XIII.) PŘÍLOHY

14.1 Organizace, které se komplexně zabývají primární prevencí

(možnost objednávky programu)

PREV-CENTRUM, občanské sdružení

www.prevcentrum.cz

(nabízejí: kurzy pro lektory prevence, dlouhodobý program primární prevence pro žáky 6. – 9. tříd ZŠ, interaktivní semináře pro studenty SŠ, semináře pro pedagogy, semináře pro rodiče, vydávání informačních a kontaktních materiálů pro veřejnost, výzkumy četnosti užívání návykových látek)

Institut Filia

Sokolská 26

120 00 Praha 2

filia@telecom.cz

kontaktní osoby: Jaroslava Ledererová, tel.: 603 78 33 77

Dagmar Nováková, tel.: 603 73 53 77

(preventivní programy ve školách, vzdělávání pedagogů, sociálních pracovníků a dalších, vydávání informačních materiálů)

14.2 Seznam zařízení zabývajících se problematikou rizikového chování

Příbram

- **Středisko pro děti a mládež** – pobočka Příbram, Školní 129, 261 01 Příbram VIII
tel.: 318 63 22 66, ředitel: PaedDr. Jana Ptáčková
Státní zařízení, služby poskytuje bezplatně – poradenství, psychoterapie, metodické vedení, vzdělávání
Cílová skupina klientů: 3 – 18 let
- **Pedagogicko-psychologická poradna Příbram**, Pod Šachtami 294, 261 01 Příbram IV
tel.: 318 62 40 85, fax: 318 62 77 58, ředitel: PhDr. Zdeněk Stočes
Státní zařízení, služby poskytuje bezplatně – poradenství, metodické vedení, vzdělávání
Cílová skupina klientů: 3 – 19 let

- **Policie**, poručík Kabátníková, Šneberger, tel.: 974 879 320

- **PIS OŘ P ČR Příbram**, Žežická 498, 261 01 Příbram V, tel.: 974 879 229, fax: 974 879 348, prap. Milena Doubková

- **Sdružení ALIAS – Linka důvěry Příbram**
tel.: 318 631 800, kontaktní osoba: Libor Michvocík – tel.: +420603 / 17 06 86
Nestátní zařízení, služby v rámci telefonické intervence, vzdělávání
Cílová skupina klientů: bez omezení věkem

- **Psychiatrická ambulance při NsP Příbram**, Čechovská 57, 261 01 Příbram VIII
tel.: 318 64 22 15, MUDr. Pavel Žebrakovský
Státní zařízení, služby bezplatné – poradenství, psychoterapie
Cílová skupina klientů: bez omezení věkem

14.2.1 Naděje ze sluchátka

Linka bezpečí: tel.: 800 155555

Současně sem může volat 10 dětí najednou, z celé republiky, zdarma

Pomáhá s problémy v rodinných vztazích od hádek po násilí, rozvod rodičů, se vztahy s kamarády, v otázkách psychosexuálního zrání, také s problémy ve škole

Na linku navazuje **Krizové centrum** – nestátní zdravotnické zařízení pro děti, pro setkání s psychoterapeutem, jenž se jim snaží pomoci vyřešit daný problém

Krizová linka Dětského krizového centra: tel.: 266 727 953, 266 727 933

Specializované pracoviště zaměřené na problematiku syndromu týraného, zneužívaného a zanedbávaného dítěte

Jednorázová, krátkodobá i dlouhodobá terapie, individuální, skupinová i rodinná terapie

Placená linka

Růžová linka: tel.: 272 736 263

Dostupnost v denních hodinách (8:00 – 20:00)

Placená linka

Centrum adiktologických služeb Příbram, Magdaléna o.p.s., Žežická 193, 261 01

Příbram, tel.: 318 622 010, 737 391 214, e-mail: cas.pb@magdalena-ops.cz, web:

www.magdalena-ops.cz , vedoucí Centra: Hana Vavřincová, mobil: 739 612 018; E-Mail: vavrincova@magdalena-ops.cz

Linka důvěry mládeže RIAPS, tel.: 222 580 697

Centrum krizové intervence, tel.: 284 016 666

DROP IN – pomoc drogově závislým, tel.: 222 221 124

PPP Příbram

Linka důvěry Příbram, tel.: 318 631 800

Linka důvěry Dětského krizového centra, tel.: 241 484 149 **nonstop**

Linka důvěry Diakonie, tel.: 222 514 040

Gay-linka pomoci, tel.: 222 514 040

DONA – linka pomoci obětem domácího násilí, tel.: 251 511 313 **nonstop**

HELP LINE AIDS, tel.: 224 915 564

Národní linka prevence AIDS, tel.: 800 144 444

Linka pomoci SAP (Společnost AIDS pomoc), tel.: 224 814 284

Poradenská linka K-CENTRUM, tel.: 283 872 186

Poradenská linka PREV-CENTRUM, tel.: 233 355 459

Poradenská linka Společnosti pro studium sekt, tel.: 257 314 646

Nádorová telefonní linka, tel.: 224 920 935

Krizové centrum RIAPS, tel.: 222 586 768

SOS centrum Diakonie, tel.: 222 511 912

Centrum krizové intervence, tel.: 284 016 110

Dětské krizové centrum, tel.: 241 480 511

Krizové centrum pro studenty, tel.: 283 880 816

14.3 Psychoterapeutická metoda pro práci s problémovým jedincem

Mgr. Ivana Popová pracuje už několik let s problémovými dětmi a jejich rodiči také pomocí metody, která se u nás začala uplatňovat počátkem 90. let. Je to metoda tzv. „One brain – Jednotný mozek“ (dva semináře pořádalo i Středisko služeb škole Příbram).

Tato kineziologická metoda je založena na individuální práci s jedincem, který má problémy jak v učení, v chování, v sociálních vztazích, sám se svým sebehodnocením, sebevědomím, sebeprosazováním, tak se šikanováním a drogami. Spočívá v odstraňování stresu na určité situace a problémy a v odstraňování psychických příčin těchto jevů.

Je založena na zjišťování konkrétních informací, které poskytuje mozek prostřednictvím svalového testu. Mozek má uložena veškerá fakta týkající se našeho života, ale člověk si je neuvědomuje. Říká, že neví, že zapomněl, ale ve skutečnosti je potlačil, aby na ně nemusel stále myslet. Negativní zážitky z minulosti ovlivňují naše prožívání a chování v současnosti. Lidské podvědomí se řídí „blokem“ jako špatně naprogramovaný počítač.

Při práci s problémovým jedincem se identifikují příčiny a odstraní se blok, který nutil člověka se chovat stále chybně, a nabídne se mu pozitivní, pro něj přijatelné řešení a nový program v mozku. Člověk získá náhled, pozná, proč se tak chová, a uvědomí si své nové možnosti. Získá pocit volby nad svým životem a sílu k pozitivní změně. Vymaní se z nežádoucích návyků a má možnost začlenit se do života běžné populace.

K tomuto kroku někdy stačí jedno sezení, někdy je třeba pracovat opakovaně. Výsledky jsou velmi dobré a odezva většiny rodičů pozitivní. Děti se zlepšují v učení, změní se jejich chování, zvýší se jejich sebevědomí, sebejistota, najdou si pozitivní přístup k životu, k sobě i k jiným vrstevníkům i dospělým. Začnou si uvědomovat svoji odpovědnost a přijmou ji.

S touto metodou jsou rodiče obeznámeni při výskytu rizikového chování, je jim nabídnuta a jsou přítomni při jejím procesu. Hodnotí ji velice kladně a sami požadují pomoc touto formou.

14.4 Kroužky a nepovinné předměty organizované ve školním roce

Zájmové kroužky:

- ✓ Keramika
- ✓ Zájezd do Velké Británie
- ✓ Sportovní
- ✓ Výtvarný
- ✓ Dramatický
- ✓ Společenské hry
- ✓ Deskové hry
- ✓ Tenis
- ✓ Turistický
- ✓ Košíková
- ✓ Létoování (letní tábor)
- ✓ Outdoor, vodácký kroužek

Nepovinné předměty:

- ✓ Náboženství
- ✓ Sportovní hry

14.5 Sedm rad pro rodiče

- 1.) **Předcházejte nudě.** Měli byste mít přehled, kde dítě je, co dělá, a uvažovat o jeho denním programu a životním stylu. Můžete posílit vazbu dítěte na rodinu a kvalitně trávit volný čas společně. Také můžete dítěti najít dobré záliby mimo rodinu.
- 2.) **Vytvořte zdravá rodinná pravidla.** Dítě by mělo vědět, jaké předvídatelné důsledky bude mít jeho jednání. Mělo by mu být jasné, že je výhodnější pravidla dodržovat. Děti z rodin, kde žádná pravidla neexistují a kde vládne chaos, nebývají šťastné. Zdravá rodinná pravidla snižují riziko různých problémů s alkoholem a drogami.
- 3.) **Bud'te pro dítě pozitivním modelem.** Myslete na své zdraví a svoji duševní kondici, rozvíjejte své kvalitní zájmy. Význam při výchově mají i určité morální a etické zásady rodičů.
- 4.) **Pomozte dítěti čelit tlaku nevhodné společnosti a najít mu společnost vhodnou.** Dítě by mělo vědět, že v určitých situacích má právo, dokonce povinnost nesouhlasit se staršími lidmi a odmítnout. Existují různé způsoby odmítání pro různé situace. Účinnou ochranou před nevhodnou společností je dobrá vrstevnická skupina.
- 5.) **Spolupracujte v rámci rodiny.** I v případě, že jsou rodiče dítěte rozvedeni, měli by se ve vlastním zájmu i v zájmu dítěte umět dohodnout v záležitostech výchovy. Potřebná je také spolupráce v rámci širší rodiny, např. s prarodiči dítěte.
- 6.) **Spolupracujte s dalšími dospělými.** K nim patří učitelé, sousedé nebo rodiče přátel vašeho dítěte. Můžete se navzájem informovat a při výchově dětí si pomáhat.

7.) *Umějte rozpoznat problémy s návykovými látkami u dětí.* Čím dříve problém rozpoznáte a čím dříve ho začnete řešit, tím lépe. Informace o účincích návykových látek i o tom, co dělat v případě problémů, najdete ve 3. vydání knihy „Alkohol, drogy a vaše děti.“

14.6 Dvacatero vzkazů rodičům od jejich dětí

1. **Nerozmazlujte mě.** Víím dobře, že bych neměl dostat všechno, oč si řeknu – já vás jen zkouším.
2. **Nebojte se být přísní a pevní.** Mám to raději – cítím se tak bezpečněji.
3. **Nedovolte, abych si vytvořil špatné návyky.** Musím spoléhat na vás, že je občas odhalíte.
4. **Nedělejte ze mě menšího, než jsem.** Nutí mě to, abych se choval nesmyslně jako „velký“.
5. **Nehubujte, nenadávejte a nedomlouvejte mi na veřejnosti.** Daleko víc na mě zapůsobí, když se mnou promluvíte v klidu a soukromí.
6. **Nevnucujte mi, že mé chyby jsou těžké hříchy.** Nabourá to můj smysl pro hodnoty.
7. **Nenechejte se příliš vyvést z míry, když řeknu, že vás nemám rád.** Nejste to vy, koho nenávidím, ale vaše moc, která mě ohrožuje.
8. **Nechraňte mě před všemi následky mého jednání.** Potřebuji se někdy naučit snášet obtíže a bolest.
9. **Nevěnujte přehnanou pozornost mým drobným poraněním a bolístkám.** Dokážu se s nimi vyrovnat.
10. **Nesekýrujte mě.** Musel bych se bránit tím, že budu „hluchý“ a budu dělat mrtvého brouka.
11. **Nedávejte ukvapené sliby.** Pamatujte si, že se cítím mizerně, když se sliby nedodržují.
12. **Nezapomínejte, že se nedokážu vždycky vyjádřit tak, jak bych chtěl.** Nejsem proto někdy zcela přesný a nebývá mi rozumět.
13. **Nepokoušejte nadměrně mou poctivost.** Dostanu strach, a pak lžu.
14. **Nebud'te nedůslední.** To mě úplně mate.
15. **Neříkejte mi, že mě nemáte rádi,** i když někdy dělám příšerné věci.
16. **Neříkejte, že mé obavy a strach jsou hlouposti.** Pro mne jsou hrozivě skutečné a hodně pro mě znamená, že se mi snažíte porozumět.
17. **Nesnažte se mi namluvit, že jste dokonalí a bezchybní.** Hrozně mě šokuje, když zjistím, že to tak není.

- 18. Nikdy si nemyslete, že je pod vaši důstojnost se mi omluvit.**
- 19. Po upřímné omluvě se můj vztah k vám stává ještě vřelejší.**
- 20. Nezapomínejte, že nemohu dobře vyrůstat bez spousty lásky a laskavého porozumění, ale to vám nemusím říkat, že ne?**