

KATALOG SLUŽEB

Centrum primární prevence



Chci preventivní program pro děti a mládež.



O nás

V Centru primární prevence podporujeme lidi ve zdravém způsobu života bez závislosti, ať už jsou to děti a mladiství nebo senioři, nebo odborníci a odbornice, kteří s těmito skupinami pracují.

Mezi hodnotami, které ctíme, jako klíčové vnímáme vzájemný respekt při spolupráci a zprostředkování formujícího zážitku i dostatku informací a profesionální zdatnost týmu.

Jsme součástí ADVAITA, z. ú., odkud čerpáme znalosti a zkušenosti z léčby závislostí, i podporu a stabilní zázemí pro práci.

Náš tým tvoří zkušené lektorky a lektori. Jsme lidé z rozmanitých oborů: speciální pedagogiky, učitelství, sociální práce, psychoterapie nebo mediálních studií, a průběžně se dále vzděláváme.

Jsme členem Sekce primární prevence A.N.O. a regionálních pracovních skupin věnujících se primární prevenci rizikového chování.

První programy primární prevence nabídla Advaita školám v roce 2010. O pět let později jsme své služby pro školy výrazně posílili a začali nabízet i vzdělávání pro dospělé zejména v oblasti prevence závislostí. V roce 2018 jsme získali certifikaci programu všeobecné primární prevence pro 2. stupeň ZŠ a indikované prevence.

Kontakty

Centrum primární prevence Advaita, Rumunská 14/6, 460 01 Liberec

E-mail: primarniprevence@advaitaliberec.cz

Vedoucí programu: Mgr. Jitka Kolářová

Telefon: 739 054 644

Email: kolarova@advaitaliberec.cz

Koordinátorka programů: Barbora Merglová

Telefon: 732 315 457

Email: merglova.barbora@advaitaliberec.cz

Web: prevence.advaitaliberec.cz

Facebook: Prevence Advaita

Instagram: [prevenceadvaita](https://www.instagram.com/prevenceadvaita)

Všeobecná primární prevence

Program všeobecné primární prevence je zaměřen na běžnou populaci dětí a mládeže, která se ještě s rizikovým setkáním nesešla nebo není zvýšeně ohrožená. Je to tedy typ programu, který si škola plánuje dopředu ve svém preventivním plánu.

Nabízíme programy zaměřené na podporu zdravého životního stylu a na prevenci většiny druhů rizikového chování. Program je koncipován jako ucelený, dlouhodobý systém na sebe navazujících setkání. Doporučené penzum jsou 2 programy za školní rok. Jednotlivé bloky programu jsou zaměřeny tematicky. Každý jednotlivý program je doporučen pro konkrétní věkovou skupinu (školní ročník), u některých ročníků nabízíme více než dvě témata – škola si tedy může vybrat konkrétní skladbu bloků podle svých potřeb.

Ucelený program nabízíme pro první a druhý stupeň základní školy. Preventivní semináře nabízíme také pro střední školy.

Po dohodě je možné poskytnout i jednorázové programy. Efektivnější je však dlouhodobá spolupráce.

Před každým programem konzultujeme s třídním učitelem nebo učitelkou aktuální situaci ve třídě. Programy primární prevence jsou určeny vždy pouze pro jeden třídní kolektiv.



Program všeobecné prevence pro 1. stupeň základních škol

Ve všeobecné prevenci pro první stupeň ZŠ se zaměřujeme obecněji na podporu zdravého životního stylu a zdravých vztahů. Každý program na 1. stupni trvá dvě vyučovací hodiny (2×45 minut). Je možné po předchozí domluvě témata programu ve třídě změnit dle individuální potřeby.

Ahoj všichni! (3. třída)

V úvodním setkání se žáci a žačky hravou formou seznámí s podobou interaktivních preventivních programů a s lektorskou dvojicí a společně si vytvoří komunikační pravidla. Prostřednictvím her si užijí spolupráci, vzájemné poznávání i trochu sebepoznání.

Vazba na RVP: *Člověk a svět: Lidé kolem nás/ Etická výchova*

Jsme kamarádi? (3. třída)

Žáci a žačky během programu pojmenují, co v jejich věku znamená přátelství a jak se projevuje. Uvědomí si rozdíl mezi škádlením a šikanou, budou hledat hranice, kdy se z legrace stává ubližování. Dozvědí se, na koho se obrátit, když mají pocit, že jim nebo někomu jinému někdo ubližuje, a zároveň najdou způsoby, jak bezpečně a nenásilně vyventilovat vlastní agresi a vztek. Zažijí pozitiva spolupráce třídy.

Vazba na RVP: *Člověk a svět: Lidé kolem nás / Člověk a společnost: Výchova k občanství:*

Člověk jako jedinec / Člověk a společnost: Výchova k občanství: Člověk, stát a právo / Člověk a zdraví: Výchova ke zdraví / Etická výchova

Zdravíčko! (4. třída ZŠ)

Žáci a žačky, přiměřeně svému věku, pojmenují, co je zdravé a co škodí, a porozumím základům zdravého životního stylu (strava, pohyb, trávení volného času). Uvědomí si, že existují látky, které v malém množství mohou mít vítané účinky, ale ve větším množství a pro děti jsou nebezpečné, jako alkohol nebo léky.

Vazba na RVP: *Člověk a svět: Člověk a jeho zdraví / Člověk a příroda: Chemie: Organické*

sloučeniny / Člověk a zdraví: Výchova ke zdraví / Tělesná výchova: Činnosti ovlivňující zdraví

Na internetu jako doma (4. třída ZŠ)

Žáci a žačky si během programu uvědomí, že používání internetu má jistá rizika a že informace, které v různých on-line službách o sobě sdělují, mohou být zneužity. Zároveň si vyzkouší, jak se před takovými riziky chránit, včetně např. odolání tlaku ze strany ze strany internetových „predátorů“. Dozvedí se, kam se v případě potřeby obrátit o pomoc. Seznámí se s pravidly slušného chování na internetu.

Vazba na RVP: *Informatika: Digitální technologie / Člověk a svět: Člověk a jeho zdraví / Člověk a společnost: Výchova k občanství: Člověk ve společnosti / Člověk a zdraví: Výchova ke zdraví / Etická výchova*

Přežiješ i bez mobilu? (5. třída ZŠ)

Program se zaměřuje na prevenci „závislosti na obrazovkách“: na sociálních sítích, mobilu, počítačových hrách aj. Žáci a žačky odhadnou, kolik času stráví na počítači a mobilu, a pojmenují pozitiva a rizika trávení času u obrazovek, včetně rizika závislosti. Najdou hranice přínosného a nadměrného užívání počítače a mobilu a uvědomí si důležitost zdravého pohybu a komunikace tváří v tvář.

Vazba na RVP: *Člověk a svět: Člověk a jeho zdraví / Člověk a příroda: Přírodopis: Biologie člověka / Člověk a zdraví: Výchova ke zdraví / Člověk a svět práce: Využití digitálních technologií*

Děti a návykové látky (5. třída ZŠ)

Program prohlubuje téma zdraví v souvislosti s nebezpečnými a návykovými látkami a vede žáky a žačky ke zdravému životnímu stylu bez drog. Žáci a žačky získají základní povědomí o rizicích alkoholu, tabáků, léků, ale např. i energetických nápojů pro děti. Vyzkouší si odolat skupinovému tlaku při nabízení návykové látky.

Vazba na RVP: *Člověk a svět: Člověk a jeho zdraví / Člověk a společnost: Výchova k občanství: Člověk, stát a právo / Člověk a příroda: Přírodopis: Biologie člověka / Člověk a zdraví: Výchova ke zdraví / Tělesná výchova: Činnosti ovlivňující zdraví / Etická výchova*

Program všeobecné prevence pro 2. stupeň základních škol

Programy na druhém stupni trvají tři vyučovací hodiny (3x45minut) a zaměřují se již na konkrétní typy rizikového chování. Je možné po předchozí domluvě témata programu ve třídě změnit dle individuální potřeby.

Řekni, kdo jsem (6. třída ZŠ)

Program zaměřený na zprostředkování pozitivního prožitku s celou třídou. Interaktivním způsobem podporuje sebepoznání a poznání žáků navzájem, schopnost spolupráce a komunikace ve třídním kolektivu. Důležitou součástí je také nastavení formy spolupráce žáků a lektorské dvojice pro další programy (navázání důvěry, stanovení pravidel).

Vazba na RVP: Člověk a společnost: Výchova k občanství: Člověk jako jedinec / Člověk a zdraví: Výchova ke zdraví / Etická výchova

Kde končí legrace: prevence šikany (6. třída ZŠ)

Program seznámí žáky se základními pojmy týkajícími se šikany (šikana, agresor, oběť, svědci, formy šikany). Žáci porozumí tomu, co se při šikaně děje, a dozvedí se, jak náročné situace řešit a na koho se obrátit. Program dále posiluje pozitivní komunikační vzorce a vzorce chování, které rozvíjí vzájemnou toleranci a spolupráci.

Vazba na RVP: Člověk a svět: Lidé kolem nás, Člověk a společnost: Výchova k občanství: Člověk jako jedinec / Člověk a společnost: Výchova k občanství: Člověk, stát a právo / Člověk a zdraví: Výchova ke zdraví / Etická výchova

Krása a zdraví (6. – 7. třída)

Program se zaměřuje na prevenci poruch příjmu potravy, jak u dívek, tak u chlapců. Poskytuje základní informace o těchto poruchách (jak je rozpoznat, kde hledat pomoc), především se ale zaměřuje na postojovou a hodnotovou oblast související s krásou, zdravím a tělesným ideálem. Diskutuje s žáky, co je podle nich krásné, jak vnímají tlaky na pěkný vzhled a podporuje je ve schopnosti ocenit se a pracovat na své jedinečnosti.

Vazba na RVP: Člověk a svět: Člověk a jeho zdraví / Člověk a příroda: Chemie: Organické sloučeniny / Člověk a příroda: Přírodopis: Biologie člověka / Člověk a zdraví: Výchova ke zdraví

Drogy a my I., II. (I. – 6. třída ZŠ, II. – 7. – 9. třída ZŠ)

I. Program otevírá téma problematiky užívání návykových látek. Vysvětluje základní pojmy jako návyková látka a závislost. Pozornost je věnována legálním návykovým látkám – alkoholu, tabáku, lékům, energetickým nápojům. Upozorňuje na rizika spojená se zneužíváním legálních návykových látek, posiluje schopnost žáků odolat skupinovému tlaku. Motivuje žáky ke zdravému životnímu stylu.

II. Program poskytuje informace o problematice nelegálních návykových látek, o účincích a rizicích jejich užívání, možnostech léčby a základní legislativě. Zvýšenou pozornost věnuje konopným drogám. Pomáhá žákům vytvořit a ujasnit si své postoje k návykovým látkám, motivuje je ke zdravému životnímu stylu a vědomí vlastních hodnot. Posiluje schopnost odolávat skupinovému tlaku a drogy odmítnout.

Vazba na RVP: Člověk a svět: Člověk a jeho zdraví / Člověk a společnost: Výchova k občanství: Člověk, stát a právo / Člověk a příroda: Přírodopis: Biologie člověka / Člověk a zdraví: Výchova ke zdraví / Tělesná výchova: Činnosti ovlivňující zdraví

Bezpečí na internetu (6. – 9. třída ZŠ)

Program žáky upozorní na to, že i na internetu jsou určitá pravidla a zákony, které je potřeba dodržovat. Vysvětluje základní pojmy z tématu a upozorňuje na jejich problematiku (sexting, kybergrooming, hoax, hate, pornografie). Upozorňuje na možná rizika a nežádoucí chování na internetu a jak se proti nim bránit nebo se jim nevystavovat. Ukazuje, jak je důležité mít vhodně nastavené soukromí a zabezpečení na sociálních sítích.

Vazba na RVP: Informatika: Digitální technologie / Člověk a svět: Člověk a jeho zdraví / Člověk a příroda: Přírodopis: Biologie člověka / Člověk a zdraví: Výchova ke zdraví / Člověk a svět práce: Využití digitálních technologií / Etická výchova

Kluci a holky (7. třída ZŠ)

Program se věnuje tématu pohlaví, genderu a genderových stereotypů. Diskutuje s žáky o rozdílech mezi dívkami a chlapci a zážitkovou formou umožňuje uvědomit si stereotypní myšlení. Vede žáky ke vzájemnému respektu a k tomu, aby druhé posuzovali na základě individuálních charakteristik, nikoli podle připsaných skupinových atributů. V závěru posiluje dovednost žáků ocenit se.

Vazba na RVP: Člověk a svět: Lidé kolem nás / Člověk a zdraví: Výchova ke zdraví / Etická výchova

Digitální závislosti (7. třída ZŠ)

Program s žáky diskutuje pozitiva internetu a rizika jeho nadměrného užívání, vysvětlí pojem nelátková závislost a její příklady v prostředí internetu. Žáci se dozvědí, jak rozeznat běžné užívání od závislosti, a uvědomí si, kolik času tráví online.

Vazba na RVP: Člověk a svět: Člověk a jeho zdraví / Člověk a příroda: Přírodopis: Biologie člověka / Člověk a zdraví: Výchova ke zdraví / Člověk a svět práce: Využití digitálních technologií

Různí, ale rovní (8. třída ZŠ)

Program vysvětluje, co jsou předsudky a proč vznikají a jak nás mohou ovlivnit. Vede k uvědomění, že lidé jsou různí, přesto mají stejná práva, a že posuzovat někoho můžeme, až když ho lépe známe, a ne podle prvního dojmu či příslušnosti k nějaké skupině. Program umožňuje prožít jinakost a střet různých kultur, a tak pomáhá zvýšit toleranci k odlišnostem a menšinám. Trénuje s žáky respektující komunikaci a ukazuje, že respektovat neznamena nutně přijmout nebo souhlasit.

Vazba na RVP: Člověk a svět: Lidé kolem nás / Člověk a společnost: Výchova k občanství: Člověk jako jedinec / Člověk a příroda: Zeměpis: Regiony světa / Etická výchova

Co už není sexy (8. - 9. třída ZŠ)

Program se zaměřuje na rizikové sexuální chování. Poskytuje informace o antikoncepci, pohlavně přenosných nemocech, ale také o rizicích sextingu, sledování pornografie nebo sexu na návykových látkách (včetně alkoholu). Vede žáky k tomu, aby preferovali bezpečnější sex a aby konsensus a respekt v sexuálních vztazích vnímali jako důležitou hodnotu.

Vazba na RVP: Člověk a příroda: Přírodopis: Biologie člověka / Člověk a zdraví: Výchova ke zdraví / Etická výchova

Partnerské vztahy (8. - 9. třída ZŠ)

Program žákům nabízí prostor pro sdílení svých představ o partnerských vztazích, pomáhá jim ujasnit si vlastní očekávání od vztahu a partnera. Připravuje žáky na možné konflikty a nedorozumění ve vztazích a hledá spolu s nimi řešení, podporuje otevřenou komunikaci. Otevírá téma sexu ve vztazích, informuje o možných rizicích a zasazuje jej do právního kontextu.

Vazba na RVP: Člověk a svět: Lidé kolem nás / Člověk a společnost: Výchova k občanství: Člověk jako jedinec / Člověk a zdraví: Výchova ke zdraví / Člověk a příroda: Přírodopis: Biologie člověka / Etická výchova

Nenech se zmanipulovat (9. třída ZŠ)

Program upozorňuje na nebezpečí emoční závislosti a manipulace, nejen v kontextu manipulativních sektářských a extremistických uskupení, ale i běžných vztahů. Jádrem programu je pomoci žákům uvědomit si, kdy a jak manipulace probíhá, a rozpoznat ji. Účastníci najdou a vyzkouší si některé způsoby, jak se jí bránit. Vzhledem k šíři tématu je vhodné program zaměřit více směrem k běžně se objevující manipulaci, nebo více směrem k extremistickým a sektářským skupinám. Bude vyjasněno s objednavatelem před realizací programu.

Vazba na RVP: Člověk a společnost: Výchova k občanství: Člověk ve společnosti / Člověk a společnost: Výchova k občanství: Člověk jako jedinec / Člověk a společnost: Výchova k občanství: Člověk, stát a právo / Člověk a zdraví: Výchova ke zdraví / Etická výchova

Risk je zisk? (9. třída ZŠ)

Program otevírá téma hazardního hraní, jak v offline, tak v online prostředí. Žákům nabízí možnost uvědomit si, zda a čím je riskování láká, informuje o rizicích patologického hráčství. Společně s žáky pojmenuje triky hazardních podniků, ale i způsoby, jak riskování udržet v mezích zábavy. Vede žáky k uvědomění jejich životních hodnot a k péči o ně.

Vazba na RVP: Člověk a svět: Lidé kolem nás / Člověk a svět: Člověk a jeho zdraví / Člověk a společnost: Výchova k občanství: Člověk, stát a hospodářství / Člověk a zdraví: Výchova ke zdraví

Devítka končí. Co pak? (9. třída ZŠ)

Program připravuje na ukončení základní školy – ve smyslu rozpuštění dosavadního kolektivu, ale i nových začátků na střední škole a s nimi spojených obav a očekávání. Nabízí žákům zamyslet se nad svými hodnotami, úspěchy a cíli, a reflektovat svou cestu od dětství k dospělosti. Program je vhodné zařadit na druhé pololetí 9. ročníku.

Vazba na RVP: Člověk a společnost: Výchova k občanství: Člověk jako jedinec / Člověk a zdraví: Výchova ke zdraví / Etická výchova

Program všeobecné prevence pro střední školy

Programy na středních školách trvají tři vyučovací hodiny (3x45minut) a zaměřují se na tři konkrétní typy rizikového chování. Další témata jsou v přípravě.

Drogy a my

Program poskytuje informace o problematice nelegálních návykových látek, o účincích a rizicích jejich užívání, možnostech léčby a základní legislativě. Zvýšenou pozornost věnuje konopným drogám. Pomáhá studentům ujasnit si své postoje k návykovým látkám, motivuje je ke zdravému životnímu stylu a vědomí vlastních hodnot. Pozornost věnuje také právním aspektům u tématu návykových látek.

Já a kolektiv

Program se zaměřuje na rozvoj zdravých vztahů ve třídě. Zabývá se i podporou individuality každého člena třídy a jeho postavení v kolektivu. Studenti se seznámí s pojmy týkající se šikany (šikana, agresor, oběť, svědci, formy šikany) a diskutují o tom, jak náročné situace řešit a na koho se obrátit.

Bezpečí na netu

Program vysvětluje některé pojmy z tématu (sexting, kybergrooming, hoax, hate, pornografie). Připomíná, jak je důležité mít vhodně nastavené soukromí a zabezpečení na sociálních sítích. Diskutuje o fenoménu sociálních bublin a problematice ověřování informací na internetu.

Nenech se zmanipulovat

Cílem programu je upozornit na nebezpečí emoční závislosti a manipulace, nejen v kontextu manipulativních sektářských a extremistických uskupení, ale i běžných vztahů. Jádrem programu je pomoci žákům uvědomit si, kdy a jak manipulace probíhá, a rozpoznat ji. Účastníci najdou a vyzkouší si některé způsoby, jak se jí bránit. Vzhledem k šíři tématu je vhodné program zaměřit více směrem k běžně se objevující manipulaci, nebo více směrem k extremistickým a sektářským skupinám. Bude vyjasněno s objednavatelem před realizací programu.

Risk je zisk?

Program otevírá téma hazardního hraní, jak v offline, tak v online prostředí. Žákům nabízí možnost uvědomit si, zda a čím je riskování láká, informuje o rizicích patologického hráčství. Společně s žáky pojmenuje triky hazardních podniků, ale i způsoby, jak riskování udržet v mezích zábavy. Vede žáky k uvědomění jejich životních hodnot a k péči o ně.

Krása a zdraví

Program se zaměřuje na prevenci poruch příjmu potravy, jak u dívek, tak u chlapců. Poskytuje základní informace o těchto poruchách (jak je rozpoznat, kde hledat pomoc), především se ale zaměřuje na postojovou a hodnotovou oblast související s krásou, zdravím a tělesným ideálem. Diskutuje s žáky, co je podle nich krásné, jak vnímají tlaky na pěkný vzhled a podporuje je ve schopnosti ocenit se a pracovat na své jedinečnosti.

Různí, ale rovní

Program vysvětluje, co jsou předsudky a proč vznikají a jak nás mohou ovlivnit. Vede k uvědomění, že lidé jsou různí, přesto mají stejná práva, a že posuzovat někoho můžeme, až když ho lépe známe, a ne podle prvního dojmu či příslušnosti k nějaké skupině. Program umožňuje prožít jinakost a střet různých kultur, a tak pomáhá zvýšit toleranci k odlišnostem a menšinám. Trénuje s žáky respektující komunikaci a ukazuje, že respektovat neznamena nutně přijmout nebo souhlasit.

Partnerské vztahy

Program žákům nabízí prostor pro sdílení svých představ o partnerských vztazích, pomáhá jim ujasnit si vlastní očekávání od vztahu a partnera. Připravuje žáky na možné konflikty a nedorozumění ve vztazích a hledá spolu s nimi řešení, podporuje otevřenou komunikaci. Otevírá téma sexu ve vztazích, informuje o možných rizicích a zasazuje jej do právního kontextu.

Co už není sexy

Program se zaměřuje na rizikové sexuální chování. Poskytuje informace o antikoncepci, pohlavně přenosných nemocech, ale také o rizicích sextingu, sledování pornografie nebo sexu na návykových látkách (včetně alkoholu). Vede žáky k tomu, aby preferovali bezpečnější sex a aby konsensus a respekt v sexuálních vztazích vnímali jako důležitou hodnotu.

Selektivní primární prevence

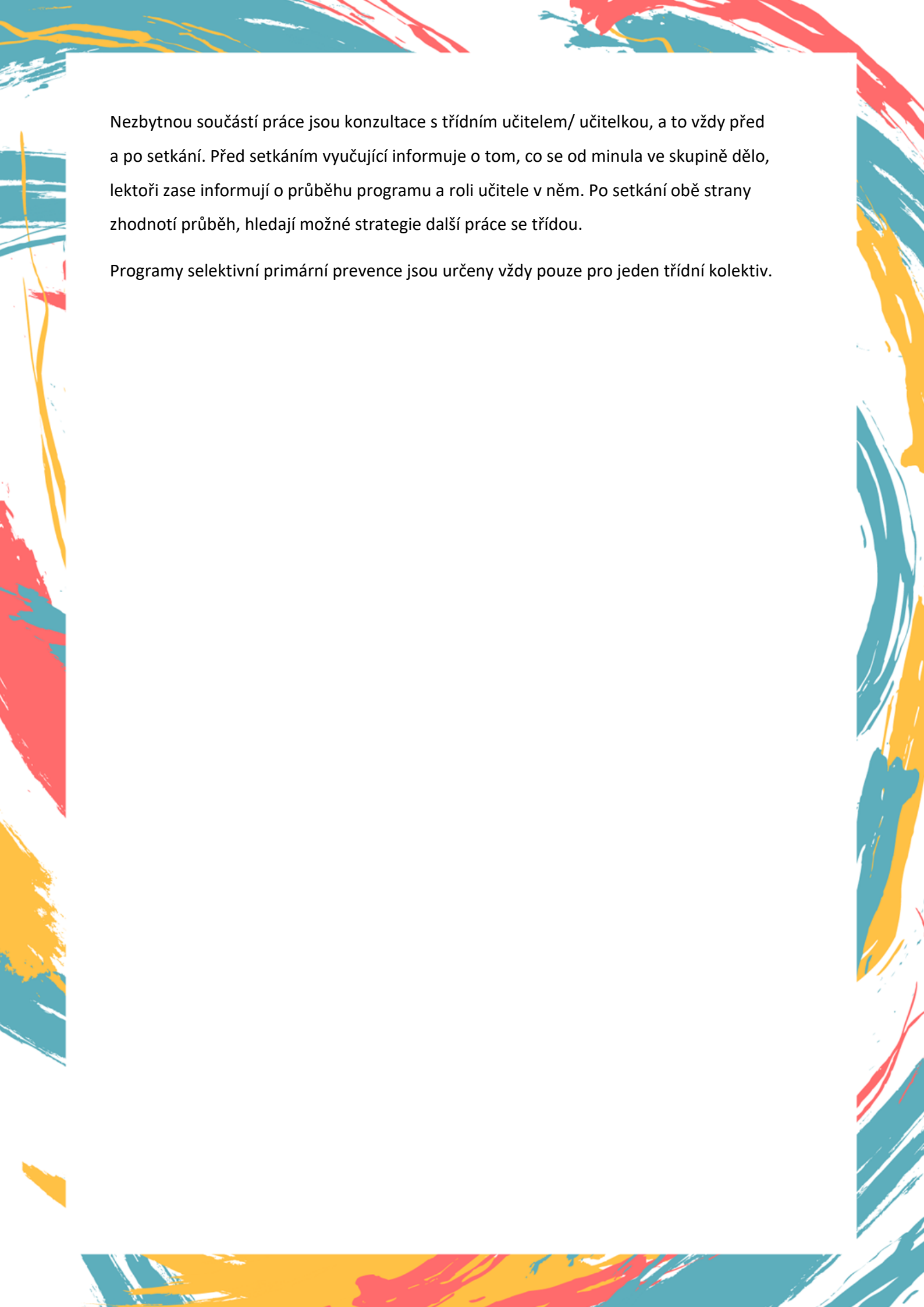
Program selektivní primární prevence nabízíme skupinám, kde se ve zvýšené míře vyskytují rizikové faktory pro vznik a vývoj různých forem rizikového chování. Je určen školním třídám 3.-9. ročníku základní školy a třídám středních škol, případně jiným kolektivům obdobného věku (tj. věk 8–18 let).

Program je vždy tvořen individuálně, je přizpůsoben konkrétnímu třídnímu kolektivu a situaci v něm. Nejčastějšími tématy, které skupiny řeší, jsou nezdravé, ohrožující vztahy mezi členy skupiny, případně k nějaké autoritě (vyučujícím).

Příklady situací, kdy zvolit selektivní primární prevenci:

- Třída má problémy s kázní a vztahy k učitelům.
- Žáci ve třídě mají problematické vztahy mezi sebou (nedůvěra, pomluvy, neschopnost spolupráce...).
- Třída je roztříštěná na jednotlivce nebo skupinky, třída je složená ze zbytků více tříd (např. v 6. ročníku).
- Ve třídě jsou počáteční stádia šikany.
- Ve třídě je potřeba obnovit zdravé normy chování po vyšetření šikany v pokročilejších stádiích.
- Ve třídě jsou skupiny žáků ohrožené závislostním chováním (alkohol, kouření, nelegální drogy, gambling, „závislost na obrazovkách“), sebepoškozováním nebo jiným rizikovým chováním.
- Třída je zasažená nějakou formou nesnášenlivosti (rasismus, homofobie...).

Program se sestává ze čtyř setkání v celkové délce 11 vyučovacích hodin. Je složen z fáze diagnostické, intervenční a závěrečné hodnocení. Před započítáním spolupráce probíhá schůzka, kde si vyjasňujeme vzájemně svá očekávání a možnosti. Po diagnostickém setkání se třídou v trvání 2×45 minut se obě strany rozhodují, zda chtějí ve spolupráci dále pokračovat. Pokud se rozhodnou spolupráci ukončit, objednatel dostává zprávu z programu a doporučení pro práci se skupinou. Pokud se rozhodnou pokračovat, následný program je složen ze tří setkání, každé v délce 3×45 minut. V případě potřeby je možné program prodloužit o další setkání.



Nezbytnou součástí práce jsou konzultace s třídním učitelem/ učitelkou, a to vždy před a po setkání. Před setkáním vyučující informuje o tom, co se od minula ve skupině dělo, lektoři zase informují o průběhu programu a roli učitele v něm. Po setkání obě strany zhodnotí průběh, hledají možné strategie další práce se třídou.

Programy selektivní primární prevence jsou určeny vždy pouze pro jeden třídní kolektiv.

Indikovaná primární prevence

Program indikované primární prevence se zaměřuje na jednotlivce, kteří jsou vystaveni působení výrazně rizikových faktorů, případně u kterých se již vyskytly projevy rizikového chování (např. u zneužívání návykových látek to může být experimentování a opakované užívání, které se ještě nerozvinulo v závislost). Podstatou indikované prevence je, že jedinec byl do vybrané skupiny indikován – tj. vybrán dle posouzení své individuální situace. Nejedná se tedy (zpravidla) o práci s celou školní třídou.

Program je určen pro žáky 2. stupně základních škol a studenty středních škol (11–18let). V případě potřeby je možné do programu přijmout dítě mladší 11 let, to je ale třeba jasně zdůvodnit. Stejně tak je možné v odůvodněných případech poskytovat program klientovi staršímu 18 let. Jde především o klienty zařízení institucionální výchovy, jimž byl pobyt v zařízení prodloužen. Tito klienti vstupují do programu na vlastní žádost. Děti a dospívající mladší 18 let pak se souhlasem zákonného zástupce.

Program indikované prevence poskytujeme především v těchto oblastech:

- Prevence v adiktologii (kouření, alkohol, léky a netolerované drogy, hráčství a jiné...)
- Prevence šikany a extrémních projevů agrese, kyberšikany
- Základní vzorce bezpečného chování napříč typy rizikového chování

Program probíhá v individuální nebo skupinové formě.

Individuální forma se skládá ze 6 setkání, každé v délce 60 minut, jednou za 14 dní. Jde o strukturovanou práci s dítětem, rodiči a pedagogy. Na počátku programu se vymezí zakázka a konkrétní cíle programu u daného dítěte.

Skupinová indikovaná prevence může probíhat s jednou třídou nebo napříč třídními kolektivy. Program se sestává z 10 setkání, každé v délce 90 minut, jednou za 14 dní. Pokrývá rizikové chování v širším kontextu a věnuje se i tématům jako sebepojetí, sebeúcta, vztah k druhým.

V závažnějších situacích (již rozvinuté závislostní chování) mohou klienti přestoupit do péče ambulance pro děti a mládež [Centra ambulantních služeb Advaita](#).

Programy pro veřejnost a seniory

Závislost v seniorském věku

Program je určen seniorům, klientům ambulantních a pobytových sociálních a zdravotních služeb. Program je veden formou besedy, je rozdělen do dvou tematických bloků (á 45 minut): **látkové a nelátkové závislosti**.

Program vysvětluje pojem závislost, její vznik a rozvoj u seniorů. Důraz je kladen především na alkoholovou, lékovou závislost a různé formy patologického hráčství.

Cílem programu je vhodným způsobem pomoci seniorům uvědomit si možný problém, posílit jejich motivaci ke změně a předat informace o možnostech péče.

Semináře pro veřejnost

Nabízíme besedy a semináře na téma látkových a nelátkových závislostí, rizik na internetu a dalších forem rizikového chování. Besedy a semináře pro veřejnost realizujeme na základě konkrétní objednávky. Nejčastěji si seminář objednávají školy pro rodiče žáků nebo třeba mateřská a rodinná centra.

Webináře

Nabízíme online webináře na témata spojená s internetem. Probíhají přes platformu Google Meet a trvají 90 minut. Pro realizaci se webináře musí účastnit alespoň 8 osob.

Sociální sítě bezpečně

Dozvíte se, jak děti připravit na život na internetu, a především na sociálních sítích, a v praktických ukázkách uvidíte, jak je možné dětem pomoci nastavit zabezpečení a soukromí na jejich účtech.

Lákadla a rizika digitálních her

Dozvíte se, co děti na hraní her láká. Jak poznat, jaká hra je pro dítě vhodná a jaká ne. Jaké závislostní mechanismy vývojáři používají. Jak poznat, že už má dítě s hraním problém a kam se obrátit.

Jak se bránit kyberšikaně?

Dozvíte se, jak kyberšikana vypadá, kde se odehrává, a proč. Probereme, jak se dá kyberšikaně předcházet a co dělat, když už k ní došlo, ať bylo vaše dítě v roli oběti, svědka nebo agresora.

Vzdělávání v prevenci

Pro pedagogy, ale i další pracovníce a pracovníky v pomáhajících profesích (ve zdravotnických a sociálních službách) nabízíme vzdělávání a poradenství v oblasti prevence rizikového chování.

Třída v pohodě

vzdělávání pro třídní učitele na téma prevence šikany a podpora pozitivního klimatu ve třídě

Intenzivní jednodenní vzdělávání je zaměřeno na prevenci šikany a na podporu vztahů v třídním kolektivu. Školení v sobě spojuje teoretickou a sebezkušenostní část. V teoretické části se účastníci dozvědí základní informace o šikaně, o rizikových faktorech pro její vznik, o jejím vývoji a o možnostech řešení, dále o třídním klimatu a skupinové dynamice. V části sebezkušenostní účastníci sami mohou zažít procesy skupinové dynamiky a vyzkoušet si některé aktivity na podporu třídního klimatu. Prostor bude věnován i práci s třídními pravidly, sdílení zkušeností mezi jednotlivými vyučujícími a také sebereflexi vlastní pozice ve třídě. Důraz bude kladen především na sebezkušenostní a interaktivní část, kurz tedy bude probíhat v malých skupinách. Účastníci také dostanou studijní materiály se základy probírané teorie k případnému dalšímu prostudování.

Kurz je určen třídním učitelům, kteří s třídnictvím začínají nebo si chtějí své znalosti a dovednosti v práci se třídou osvěžit. Rizikovým obdobím často bývá šestá třída z důvodu proměn třídního kolektivu (odchod žáků na víceletá gymnázia a slučování tříd, nebo naopak připojení žáků z malotřídek) a větších nároků v souvislosti s přechodem na druhý stupeň, uvítáme ale i třídní jiných ročníků.

Cílem kurzu není vyzbrojit učitele a učitelky kompletními znalostmi z oblasti prevence a řešení šikany, ale podpořit je v každodenní práci s třídou, v identifikaci počátečních stádií šikany a ve spolupráci se školním metodikem prevence.

Akreditace: Kurz je akreditován MŠMT ČR pod č. j. MSMT- 27373/2019-1-730 v systému DVPP.

Časová dotace: 7 hodin

Počet osob v kurzu: 8-16

Závislost na obrazovkách

s akcentem na fenomén počítačových her

Na semináři nahlédnete do světa počítačových her, které dnes tvoří nedílnou část reality dětí a mládeže. Jaké jsou, proč jsou tak lákavé, co se v nich mohou děti naučit? Jaká rizika pro mladé hráče a hráčky představují? Seznámíte se se znaky tzv. závislostí na obrazovkách v kontextu dalších nelátkových závislostí. Dozvíte se, jaké jsou ochranné a rizikové faktory pro rozvoj škodlivého užívání obrazovek a rozvoj závislosti, stejně jako to, co můžete jako vyučující a rodič udělat pro to snížení tohoto rizika.

Časová dotace: 2 hodiny (120 minut)

Počet osob v kurzu: 8-16

Závislost na sociálních sítích

Na semináři se dozvíte základní informace a trendy o sociálních sítích, které děti a mládež využívají. Čím jaká síť děti láká, čím nebezpečná a co dětem přináší. Zjistíte, jak dětem pomoci nastavit si, co budou sdílet na svých profilech, a další zabezpečení. Seznámíte se se znaky tzv. závislostí na obrazovkách v kontextu dalších nelátkových závislostí. Dozvíte se, jaké jsou ochranné a rizikové faktory pro rozvoj škodlivého užívání obrazovek a rozvoj závislosti, stejně jako to, co můžete jako vyučující a rodič udělat pro to snížení tohoto rizika.

Časová dotace: 2 hodiny (120 minut)

Počet osob v kurzu: 8-16

Nabízíme také **vzdělávání na míru – především adiktologická témata** (látkové i behaviorální závislosti). Ozvěte se nám.

Poradenství

Poradenství pedagogům

Poskytujeme informace z oblasti rizikového chování (srozumitelný překlad zákonů a vyhlášek, aktuality a trendy, odkazy na návaznou odbornou pomoc, příklady postupů při řešení krizových situací apod.). Poradenství je poskytováno na vyžádání, případně jako reakce na konkrétní situaci, která se otevře prostřednictvím poskytovaných služeb Centra primární prevence Advaita. Poradenství poskytujeme osobně, telefonicky nebo e-mailem.

Poradenství rodičům

Rodičům poskytujeme informace z oblasti rizikového chování dětí a mládeže (odkazy na návaznou odbornou pomoc, příklady postupů při řešení krizových situací apod.). Poradenství je poskytováno na vyžádání. O službě informuje rodiče obvykle škola, kde realizujeme preventivní programy. Poradenství poskytujeme osobně, telefonicky nebo e-mailem.

Poradenství dětem a mládeži

Poradenství pro děti a mládež je nedílnou součástí preventivních programů. Kromě toho mají žáci a studenti možnost využívat krabičku na anonymní dotazy či se poradit s lektory a lektorkami o přestávkách či po programu. Poskytujeme základní poradenské služby, včetně základní krizové intervence. Poskytujeme informace z oblasti rizikového chování dětí a mládeže a jeho prevence. Poradenství je poskytováno osobně a na vyžádání, v případě, kdy jde o reakci na konkrétní situaci, která se otevře díky Programům PP. V závažnějších případech odkazujeme na Centrum ambulantních služeb Advaita, které nabízí poradenství i dětem a mládeži.

Poradenství k „technickému“ zajištění preventivních aktivit

Poskytujeme podporu a vedení při tvorbě minimálních preventivních plánů školy (struktura plánu, nezbytné části, nastavení cílů a vyhodnocení jejich dosažení; oblasti prevence a současné trendy v rizikovém chování; vhodné odborné zdroje atd.).

Dále nabízíme podporu a vedení při psaní grantových žádostí na získání finančních prostředků pro prevenci (projektová logika, nastavení indikátorů, vhodní dárci).

Nabízíme buď jednorázové konzultace nebo tři setkání (příprava, průběh, zpětná vazba).

Tato služba je zpoplatněna, ceny najdete v [Ceníku](#).

Jak si službu objednat?

Všeobecná a selektivní prevence

Vyplňte *Objednávku* (ke stažení [zde](#)), kde uvedete kontaktní údaje školy, programy, které jste si vybrali, a preferované termíny konání.

Objednávku zašlete na e-mail primarniprevence@advaitaliberec.cz. Budeme vás kontaktovat pro domluvu konkrétního data konání programu, doplnění informací a uzavření smlouvy.

Před samotným konáním programu od vás ještě budeme chtít informace o prostředí školy a jejích preventivních aktivitách a tzv. anamnézu třídy, abychom dokázali programy dobře uzpůsobit konkrétním podmínkám ve škole a třídě.

V případě zájmu je možné se i osobně před započatím spolupráce setkat a probrat vzájemná očekávání, průběh programů atd.

Indikovaná prevence

Proces objednávky probíhá obdobně (vyplnění a zaslání *Objednávky*). Dále se vyplňuje *Anamnestický list klienta*, ve spolupráci se zákonným zástupcem nebo zástupcem dětského domova. Probíhá vstupní rozhovor se samotným účastníkem programu, vyplňuje se souhlas s poskytnutím osobních údajů a podepisuje kontrakt.

Další služby

Ozvěte se nám na e-mail primarniprevence@advaitaliberec.cz. Podrobnosti domluvíme individuálně.

Ceník

Programy pro školy a školská zařízení

Všeobecná prevence

program pro 1. stupeň ZŠ (2 x 45 minut): 3 000 Kč

program pro 2. stupeň ZŠ a SŠ (3 x 45 minut): 3 800 Kč

Selektivní prevence

Sociometrické šetření (2 x 45 minut, vyhodnocení): 5 000 Kč

Diagnostické setkání (2 x 45 minut, vyhodnocení): 4 000 Kč

Následný program (3 setkání, každé 3 x 45 minut + konzultace): 15 000 Kč

Každé další setkání (3 x 45 minut + konzultace): 5 000 Kč

Indikovaná prevence

Skupinová indikovaná prevence (10 setkání, každé 2 x 45 minut): 30 000 Kč

Individuální indikovaná prevence (6 setkání, každé 60 minut): 6 000 Kč

Každé další setkání individuální IPP (60 minut): 1 000 Kč

Programy pro seniory, veřejnost

1 beseda (45 minut): 1 000 Kč

Vzdělávání

Třída v pohodě (7 hodin): 2000 Kč za osobu

Závislost na obrazkách, s akcentem na fenomén počítačových her (120 minut): 500 Kč za osobu

Závislost na sociálních sítích (120 minut): 500 Kč za osobu

Kurzy na míru jsou naceněny individuálně.

Vzdělávání

Konzultace a poradenství: 1 000 Kč

Doprava mimo Liberec: 8 Kč za kilometr

Centrum primární prevence, ADVAITA z. ú.



prevence.advaitaliberec.cz



primarniprevence@advaitaliberec.cz



Prevence Advaita



[prevenceadvaita](https://www.instagram.com/prevenceadvaita)