

## **Název: Prevence je Most k naději**

### **Základní informace o programu:**

Úroveň provádění: Všeobecná primární prevence

Oblast zaměření: specifická prevence zaměřená na rizikové chování

Cílová skupina: žáci ZŠ od 1. ročníku do 9. ročníku

Forma: interaktivní forma

Délka programu: 3 po sobě jdoucí vyučovací hodiny 3x 45 minut

Poskytovatel: Most k naději, z.s., Petra Jilemnického 1929/9 Most 434 01

Náročnost programu: program je přizpůsoben psychosociální úrovni žáků (dle věku)

Metodická podpora: garant programu, operační manuál programu, sborník her

Pomůcky: vše zajišťuje realizátor

Evaluace: Zhodnocení kvalitativních a kvantitativních ukazatelů programu

Cena programu: 2.400,-Kč za realizaci jednoho bloku/jedna školní třída

### **Popis programu (perex)**

Jedná se o program školské specifické všeobecné primární prevence rizikového chování, pro žáky ZŠ, který je zaměřen na výchovu ke zdravému životnímu stylu a na získávání informací a dovedností, které vedou ke změně postojů a k rozvoji pozitivního sociálního chování. Účelem programu je podpora při získávání adekvátních znalostí a vědomostí, dovedností a kompetencí, zejména v sociální oblasti (např. schopnost čelit tlaku ze strany okolí, vytvářet přátelské vztahy, komunikační dovednosti, dovednosti v rozhodování) a intrapsychické oblasti (např. frustrace, stres, zátěž, hněv, zvyšování zdravého sebeuvědomování, práce s emocemi). Hlavním cílem je oddalovat, předcházet nebo snižovat výskyt rizikového chování, zmírňovat jeho následky a zvyšovat schopnost žáků činit informovaná a zodpovědná rozhodnutí ve svém životě. Program podporuje zdravý způsob života a nabízí pozitivní alternativy pro trávení volného času. Program probíhá interaktivní formou - formou psychosociálních her a technik s následnou reflexí. Účastníci jsou do programu aktivně zapojeni. Program je v souladu s preventivním programem školy. Program je sestaven z jednotlivých témat (bloků) - jeden blok je sestaven na 3 vyučovací hodiny za sebou vždy pro jednu třídu (není možné třídy slučovat).

Témata: viz také přiložená anotace

- Třída v pohodě - bezpečné klima ve třídě, stmelování kolektivu

- Agresivní chování - šikana, kyberšikana, vandalismus
- (Ne)závislost - návykové látky - tabák, nikotin, alkohol, nelegální drogy
- (Ne)závislost - on line - netolismus, gambling, bezpečné chování na internetu
- Zdravý životní styl - emoce a duševní zdraví, sebepoškozování, poruchy příjmu potravy
- Sexuální rizikové chování - zdravé partnerské vztahy, sexting a pornografie

### **Východiska programu**

Posláním programu je předcházet vzniku a rozvoji závislostního a rizikového chování u žáků ZŠ. Cíleně působit na žáky takovým způsobem, aby byli schopni orientovat se a pozitivně pracovat s postoji v oblasti závislostního a rizikového chování. Stěžejní částí programu jsou reflexe, které probíhají po každé hře nebo technice a interaktivní forma. Program je vždy sestaven individuálně pro každou třídu dle specifik a požadavků, které zasílají dle stanovených požadavků třídní učitelé, popř. jiný pedagogický pracovník, který třídní kolektiv zná. Vyžadujeme aktivní zapojení třídního učitele do programu. Nejedná se v žádném případě o frontální předávání informací žákům.

### **Cíle programu**

Hlavním cílem je oddalovat, předcházet nebo snižovat výskyt rizikového chování, zmírňovat jeho následky a zvyšovat schopnost žáků činit informovaná a zodpovědná rozhodnutí ve svém životě.

Dílní cíle programu:

- zprostředkovat a poskytnout účastníkům programu vhodnou formou takové informace, které podpoří její zdravý životní styl a zamezí závislostnímu a rizikovému chování
- pracovat komplexně, tzn. v rámci programu zapojit nejen žáky, ale také např. pedagogy
- spolupracovat se školními metodiky prevence a tím, zvýšit efekt preventivních aktivit na škole
- seznámit žáky s možnostmi řešení obtížných situací včetně možností, kam se obrátit v případě problému spojených s užíváním návykových látek nebo rizikového chování
- pracovat s účastníky programu takovým způsobem, aby dokázali získané informace a zkušenosti pozitivně využít ve svém životě
- pozitivně na cílovou skupinu působit a zaujmout ji

- přizpůsobit program místním podmínkám
- poskytnout objektivní informace v oblasti různých druhů rizikového chování
- podpora protidrogových postojů
- pomoci k pozitivní změně v životě
- rozvíjet sociální interakci
- posílit schopnost rozpoznání rizik
- posílit schopnost navazovat zdravé sociální vztahy
- seznámit s možnostmi pozitivního trávení volného času

### **Cílová skupina**

Program je určen pro žáky základních škol od 1. do 9. třídy. Program probíhá vždy v jedné školní třídě (jeden třídní kolektiv). Slučování tříd není možné. Maximální počet žáků je 30. Program je zatím realizován jen na základních školách na Mostecku a Litvínovsku.

### **Časová struktura**

Navázání spolupráce se školou – srpen, září (možné i v průběhu školního roku). Domluvení formy a rozsahu spolupráce (srpen, září). Podpis smlouvy - smlouva se uzavírá na jeden školní rok (srpen, září nebo i v průběhu školního roku). Naplánování jednotlivých bloků na předem vybraná témata v jednotlivých třídách (srpen, září). Realizace jednotlivých bloků ve třídách – jeden blok pro jednu třídu trvá 3 po sobě jdoucí vyučovací hodiny (září až červen mimo prázdnin). Vyhodnocení působení programu na škole a závěrečná zpráva za uplynulý školní rok pro školu (srpen, září).

### **Obsah programu**

Před realizací programu v dané třídě je vyžadována od třídního učitele charakteristika třídy, která by měla obsahovat:

- Jestli ve třídě již program proběhl (pokud ano, tak s jakým tématem)
- Jestli je ve třídě asistent pedagoga
- Počet žáků ve třídě
- Jestli je ve třídě žák/žáci s specifickými potřebami (nějaká forma postižení atp.)
- Charakteristika třídního kolektivu (spolupráce, komunikace atp.)
- Očekávání třídního učitele od programu

Na základě této charakteristiky je připraven program pro danou třídu na vybrané téma.

Před samotnou realizací bloku v dané třídě probíhá rozhovor mezi lektory a třídním učitelem. Jehož obsahem je poskytnutí konkrétnějších informací o třídním kolektivu (např. nedávné úmrtí v rodině, rozvod rodičů, domácí násilí apod.).

Základní pravidla práce se školní třídou:

- Žáci sedí v kruhu obličeji k sobě
- Respektujeme to, jak si žák přeje, abychom ho oslovovali, pouze regulujeme hanlivost (nemusí to být jméno, může to být přezdívka)
- Hlídáme, aby kolektiv žádného žáka nevyčleňoval – pokud tomu tak je, pracujeme s tím
- Používáme demokratický styl vedení – dáváme prostor žákům – klademe jim otevřené otázky, zajímá nás, co si myslí, jaké mají přání, potřeby, pocity atp.
- S žáky sestavíme pravidla a domluvíme další potřebné organizační věci, na jejichž dodržování trváme – vysvětlujeme jejich důležitost – pokud se poruší, ptáme se proč, jak se to stalo
- Seznámíme žáky s právem „Stop“ (možnost neodpovědět na otázku, možnost neúčastnit se určitých technik), které mohou využít, pokud se cítí nekomfortně
- Pokud se objeví problém – skákání do řeči, vyrušování – direktivně řekneme „Stop“ a poté s kolektivem řešíme, co že se to vlastně stalo
- Dodržujeme základní zásady bezpečnosti (psychické, sociální i fyzické) – pozor na soutěžní aktivity, bezpečný prostor pro pohybové aktivity, ověřujeme v průběhu programu co se líbí/nelíbí, co je příjemné/nepříjemné
- Na reflexe necháváme dostatek času – je třeba vše vyřčené dostatečně ošetřit
- Používáme srozumitelný jazyk – nepoužíváme odborné výrazy, volíme krátké věty, používáme jazyk kolektivu
- Začínáme jednoduchou, rozehrívací technikou – aby se žáci naladili na program, poté volíme tematické hry
- Dodržujeme školní řád školy a přestávky

Obecný průběh preventivního bloku ve třídě:

1. hodina – naladění se na téma
  - představení lektorů a programu, připomenutí/shrnutí minulého setkání, připomenutí pravidel v případě, když ve třídě nejsme poprvé, představení krabičky na dotazy (anonymní dotaz, mohou se zeptat na to, co je zajímavé i mimo zvolené téma), tvorba pravidel a právo „STOP“, vytvoření jmenovek, představení jednotlivých žáků – žáci si předávají plyšovou hračku – ten kdo ji právě drží, se představí a sdělí zvolenou formou svou náladu/své naladění,

starší žáci ještě odpoví na otázku k tématu (např. co si představíš pod slovem internet, co ti v poslední době udělalo největší radost atp.), rozehrávací hra (slouží k odreagování a naladění na program) – není vždy potřeba provést reflexi

2. hodina – hlavní téma

- dotaz, zda se žáci nepotřebují k něčemu vrátit z předešlé hodiny; tematické hry + jejich reflexe, počet her dle specifík třídy (jedna, dvě, tři), první tematická hra je vždy ve skupinách (rozdělení do skupin probíhá rozřazovací technikou); v rámci reflexí také zjišťujeme, jestli je ve škole schránka důvěry, jestli děti ví, na koho se mohou se svými problémy ve škole obrátit, kdo jim může pomoci

3. hodina – uvolnění a ocenění

- dotazy, zda se žáci nepotřebují k něčemu vrátit z předešlé hodiny; zodpovězení dotazů z krabičky (v případě potřeby i ošetření), tematická hra + reflexe, technika vzájemného ocenění a poděkování (každý žák, aby si z programu odnesl něco pěkného), závěrečné kolečko (s jakou náladou odcházíte, co vás potěšilo, co vás nejvíc bavilo atp. – co si žáci z programu odnáší) – zde je vždy přítomen i učitel i pokud se programu aktivně neúčastnil

Po skončení programu necháváme ve třídě informační materiály k danému tématu (kam nebo na koho se mohou děti v případě potřeby obrátit).

### **Personální nároky**

Tým tvoří garant programu a lektoři – minimum jsou dva lektoři, počet lektorů se odvíjí od požadavků škol. Lektoři mají vysokoškolské vzdělání humanitního směru, praxi minimálně 3 roky v oblasti primární prevence nebo středoškolské vzdělání a praxi minimálně 10 let v oblasti prevence a práce s lidmi. Dále musí lektor splňovat: absolvovaný minimálně první stupeň kurzu primární prevence, je schopen efektivně pracovat s cílovou skupinou, má kurz krizové intervence a motivačních rozhovorů, zná teorii a praxi v oblasti rizikového chování, má jednoznačně negativní postoje k rizikovým formám chování a propaguje zdravý způsob života, orientuje se ve vývojové psychologii, zná hlavní formy a projevy rizikového chování a má osobnostní předpoklady pro tuto práci. Garant programu splňuje vysokoškolské vzdělání humanitního směru, má alespoň 10 let praxi v oblasti prevence, má zkušenosti s vedením týmu, má absolvovaný minimálně druhý stupeň kurzu primární prevence a splňuje další požadavky vyjmenované u pozice lektora.

### **Kontraindikace (omezení)**

Není možné program realizovat mimo školu. Není možné, aby program vedli nevyškolení lektoři, kteří nespĺňují základní požadavky na tuto pozici. Jedná se o všeobecnou primární prevenci – není tedy možné program realizovat ve třídních kolektivech, které jsou již zasaženy nějakým druhem rizikového chování. Pokud se již problém objevil, na náš program je už pozdě a odkazujeme školu na program selektivní nebo indikované primární prevence.

### **Evaluace**

Vyhodnocení kvantitativních výstupů - počet zrealizovaných bloků, počet žáků, počet pedagogů, počet zapojených škol, počet nově zapojených škol.

Vyhodnocení kvalitativních výstupů - výstupy dotazníků (od žáků) – spokojenost s programem, prací lektorů, výstupy hodnocení programu třídních učitelů, rozhovory, pozorování - výsledkem je především přehled, zda realizace programu ovlivnila chování žáků, zda se změnilo/mění klima ve škole a ve třídách, jestli je forma realizace vyhovující, jestli program splňuje stanovené cíle, jestli způsob předávání informací žákům odpovídá jejich psychosociální úrovni vývoje, jestli je program schopný přizpůsobovat se podmínkám školy, jestli se mění přístup vedení škol k aktivitám v oblasti primární prevence atp. Pro každou školu je na konci každého školního roku vyhotovena výstupní zpráva, která je souhrnem působení programu na dané škole a obsahuje doporučení pro další spolupráci v oblasti preventivních aktivit.

### **Materiální požadavky**

Veškeré pomůcky potřebné k interaktivní části programu zajišťuje realizátor programu. Ze strany objednavatele je třeba zajistit jen vhodné prostory – tj. třída, kde je možné hýbat s lavicemi, aby bylo možné vytvořit komunitní kruh.

### **Prostorové požadavky**

Jedna třída na půdě školy, kde je dostatek prostoru pro vytvoření komunitního kruhu. Je dobré myslet na to, že během programu žáci mohou být hluční. Dále je třeba zajistit vhodný prostor pro individuální konzultaci žáka s lektorem v případě potřeby.

### **Požadavky na supervizi**

Supervizi zajišťuje externí supervizor se supervizním výcvikem na základě uzavřené smlouvy 1x za 2 měsíce 2 hodiny. Jedná se o týmovou, odbornou a případovou supervizi. Je možné využít i supervizi individuální.

### **Ověření efektivity programu**

Efektivita programu je ověřována na základě vyhodnocení dotazníků od žáků, zápisů z jednotlivých zrealizovaných bloků, zhodnocení programu třídním učitelem, rozhovory s metodiky prevence, třídními učiteli, vedením školy, vlastním pozorováním, zpětných vazeb na program od zapojených škol. V neposlední řadě sdílením zkušeností s jinými poskytovateli stejných nebo podobných programů.

### **Návaznosti / vhodné kombinace**

Klademe důraz na aktivní spolupráci se zástupci školy v oblasti preventivních aktivit. Navazujeme na preventivní program školy. Program jako podklad pro třídnické hodiny. Na program mohou navazovat další preventivní aktivity – selektivní prevence, indikovaná prevence, programy zaměřeny na jednotlivé druhy rizikového chování, závislostní chování apod.

### **Formy podpory**

Podpora škol a metodiků prevence ze strany lektorů a garanta programu v oblasti preventivních aktivit, v oblasti různých druhů rizikového chování, síť služeb – odkazy na instituce a služby, které mohou s konkrétním problémem pomoci, pomoc s řešením konkrétních problémů.

**Realizátor** – přímý kontakt na organizaci a zodpovědnou osobu za vzdělávání v programu

Most k naději, z.s.

Program Prevence je Most k naději

Petra Jilemnického 1929/9 Most 434 01

Garant programu: Ing. Lenka Acs Holakovská, DiS.

Tel: 725 457 260

Email: [prevencejemostknadeji@seznam.cz](mailto:prevencejemostknadeji@seznam.cz)