

Preventivní program DOBRONAUTI: Zpátky v čase

Základní informace o programu:

Úroveň provádění: Všeobecná primární prevence

Oblast zaměření: Specifická prevence – prevence poruch duševního zdraví (sebepoznání a seberegulace) a podpora sociálních dovedností (řešení konfliktů, vymezení se vůči agresi druhého)

Cílová skupina: primárně děti 3. až 5. třída ZŠ (8–12 let), doplňkové aktivity 6.–7. třída

Forma: Program je realizován samotnou školou (proškolenými pedagogickými pracovníky). Forma programu je interaktivní – využívá se fyzická karetní hra a doprovodné digitální materiály (audionahrávky, animovaná videa a další multimediální obsahy).

Délka programu: Dlouhodobý program (min. 3, max. 10 měsíců)

Poskytovatel: DOBRONAUTI s.r.o.

Náročnost programu: Pro realizaci programu je nutný zácvik (8 hodin, kurz akreditovaný MŠMT).

Metodická podpora: Odborná podpora ze strany DOBRONAUTI s.r.o. je součástí roční licence a alespoň 1x ročně probíhá kontakt ohledně průběhu a dalšího pokračování programu. Dále jsou k dispozici další vzdělávací setkání související s tématem programu a jeho realizací. Tím, že jsou na škole proškolení vždy alespoň 3 vyučující z dané školy, mohou tak konzultovat realizaci programu i mezi sebou.

Pomůcky: Fyzická karetní hra, manuály, pracovní listy k některým aktivitám, webové rozhraní, multimediální obsahy.

Evaluace: Efektivita preventivního programu byla v roce 2021/2022 výzkumně ověřena ve spolupráci s výzkumníky z Masarykovy univerzity v Brně. Do výzkumu, který zahrnoval dotazníkové šetření a hloubkové rozhovory, se zapojilo 616 žáků z 28 tříd ze 3.–5. tříd ZŠ.

Cena programu: 18 900 Kč za základní edubalíček pro školu, který obsahuje fyzickou hru s manuály, proškolení pro 3 osoby, roční přístup k multimédiím a odbornou podporu při realizaci programu. Další prodloužení licence školu vyjde jen 6 500 Kč/rok.

Popis programu (perex) - max. 350 slov

DOBRONAUTI: Zpátky v čase je program všeobecné primární prevence určený primárně dětem ze 3.–5. tříd ZŠ, který je učí obstát v konfliktech s vrstevníky, se zaměřením na situace, kdy není v dosahu žádný dospělý. Cílem je pomoci dětem rozvinout jejich schopnost zvládat vlastní agresi a také je naučit, jak na agresi druhých reagovat.

Děti v rámci celé třídy zažijí 8 aktivit (s doporučením pro opakování některých z nich), během kterých se seznamují s různými konfliktními situacemi a postavami, které tyto situace zažívají. Páteří programu je práce s fyzickou karetní hrou a doprovodnými digitálními materiály (zejm. s audionahrávkami a animovanými videy). Celý program je gamifikovaný – tedy cíleně a intenzivně využívá herních principů k tomu, aby děti snáze posílily a rozvíjely empatii, samostatnost, akceschopnost a poznání sebe sama. K hlubšímu porozumění tématům program využívá reflexe vedené pedagogem. Při této řízené hře se děti zároveň učí a posilují spolupráci ve skupině, komunikaci s druhými a také trénují schopnost argumentace. Celý program je zároveň navržen tak, aby podpořil kompetenci učitelů umět mluvit s dětmi o zvládání agrese a konfliktů.

Východiska programu - max. 300 slov

Program vychází ze dvou hlavních teoretických oblastí: První jsou rozsáhlé teorie zabývající se tématem agrese, druhou pak teorie sociálně-emocionálního učení (SEL).

Původ agrese je považován za integrativní a multifaktoriální, tzn. přihlíží se k více zdrojům, které agresi mohou spouštět. V rámci hry se děti seznamují s různými důvody, proč jsou lidé agresivní, a to v rámci popisu jednotlivých postav.

Tyto důvody reflektují následující teorie agrese¹:

- Teorie vrozené agrese: vrozené predispozice a osobnostní charakteristiky (temperament)
- Reaktivní teorie agrese: agrese je reakcí na vnější nebo vnitřní podněty, nejprve vzniká frustrace, která přeroste v agresi; agrese i jako kompenzace pocitu méněcennosti
- Teorie naučeného chování: naučená agrese (posunuté sociální normy), předvídané zisky

¹ Následující kategorizace vychází z těchto zdrojů: Výrost, Slaměnik & Sollárová, 2019; Bandura, 1973; Dollard, Miller, 1939; Adler, Smith et al., 1999.

Podle teorie sociálně emocionálního učení² (SEL) je potřeba jako prevenci agrese u dětí rozvíjet následujících 5 oblastí: sebeuvědomování, seberegulaci, sociální citění, zodpovědné jednání a vztahové dovednosti. Program děti komplexně podporuje ve všech těchto oblastech. Děti se během programu seznamují s různými důvody, které vedou k agresivnímu chování, čímž dochází jednak k rozvoji jejich vlastního sebeuvědomování emocí (Self-Awareness), tak i k většímu porozumění v rámci sociálního citění (Social Awareness). Když děti porozumí tomu, jak tendence k agresi vzniká, mohou emoce vedoucí k agresi účinněji regulovat (Self Management). Zároveň se děti v rámci hry učí strategie, co mohou dělat v reakci na agresi druhých i vlastní (některé viz Dařílek, 2013). Je tak podpořena jejich schopnost rozhodování a zodpovědného jednání (Responsible Decision-Making) a obecně vztahových dovedností, jejichž součástí je i schopnost řešit konflikty s druhými (Relationship Skills). Díky hře se tak děti komplexně naučí porozumět nejen tomu, proč se agrese objevuje, jak ji rozpoznat, ale i co s ní mohou dělat.

Cíle programu - max. 150 slov

Hlavním cílem programu je naučit žáky strategie, co mohou dělat při vrstevnickém konfliktu, ať už jsou v roli akterů nebo svědků. V programu se žáci učí, že je možné účinně pomoci v různých časových momentech (preventivně ještě před propuknutím konfliktu, při něm, ale i po něm, a to s různým časovým odstupem). Hledají si vlastní možnosti pomoci, které jsou jim blízké a uvědomují si tak vlastní moc a odpovědnost při vrstevnických konfliktech (snížení rozptýlené odpovědnosti). Děti chápou přínosy i rizika pomoci a posilují tak vědomí vlastní účinnosti a akceschopnost. Cílem je tedy, aby děti dokázaly být asertivní a uměly se účinně bránit, ale i dokázaly pomoci druhému. Kromě toho je důležitou součástí programu také vlastní porozumění a hledání jiných, vhodnějších, způsobů ventilace napětí a vzteku než vybitím na druhých. Cílem celého programu je tedy minimalizace rizikového chování, a to především šikany a jejich zárodků.

² What Is the CASEL Framework? staženo 3.1. 2022 z <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-is-the-casel-framework/>

Cílová skupina - max. 150 slov

Primární cílovou skupinou programu *DOBRONAUTI: Zpátky v čase* jsou žáci 3.–5. tříd ZŠ, tj. žáci ve věku 8–12 let. Zapojuje se vždy celý třídní kolektiv. Dané věkové období je klíčové pro naučení se schopnosti asertivně řešit konflikty. Program má v tomto období velký preventivní potenciál, protože vrstevnické vztahy nabývají na větší důležitosti a žáci se díky programu učí vlastní strategie, které mohou využít při konfliktech s vrstevníky, ať už jsou v roli oběti, svědka nebo samotného agresora. Role pedagoga je však stále důležitá a on je tak (po proškolení) nejlepším nositelem programu, protože zná prostředí vlastní školy a třídy, ví, jaké situace mezi sebou žáci řeší a kde potřebují podpořit. Dolní hranice věku je dána požadavkem na základní čtenářskou gramotnost. Zkušenosti s použitím v malotřídních školách potvrzují, že program lze použít u mladších žáků, pokud jim pedagog dopomáhá se čtením či případným dovysvětlením významu určitých karet.

Časová struktura - max. 200 slov

Program obsahuje celkem 8 různých aktivit. 2 z nich (tzv. mise) trvají 2 vyučovací hodiny, další (tzv. tréninky) jsou vždy na 1 vyučovací hodinu. Je jasně dané pořadí jednotlivých aktivit, včetně doporučení na opakování některých z nich podle uvážení pedagoga. Tím, že se žáci pokaždé seznamují v aktivitě s jinou konfliktní situací a s jinými postavami, je pro ně aktivita stále zábavná. Naopak opakování některých aktivit je užitečné pro rozšiřování repertoáru strategií, co mohou žáci dělat v konfliktních situacích a pro podporu jejich akceschopnosti. Jednotlivé lekce by měly být realizovány s časovým odstupem 1–3 týdnů. Díky pravidelnosti a kratším intervalům si děti pamatují, co v předchozích částech zažily, a lépe se jim tak nové vědomosti a dovednosti ukotvují. Pokud by došlo k neočekávanému delšímu přerušení, mají pedagogové možnost využít některou z připravených aktivit, aby si děti osvěžily, co dosud zažily. Pedagogové mají také možnost jednu z hlavních aktivit s žáky odehrát i v online prostředí.

Obsah programu - max. 350 slov

Základní příběhová osa programu pracuje s tím, že děti se vžívají do role agentů, kteří mají řešit konfliktní situace mezi určitými dětmi. Nejprve se vždy seznámí s danou situací, pak i s jejími aktéry (agresorem, obětí a svědky), včetně jejich osobní historie a prožívání aktuální situace. Situace i postavy jsou audiovizuálně zpracovány, děti jsou tak aktivně vtaženy do celého příběhu. Zároveň

si však díky své roli agentů udržují bezpečný odstup od samotného konfliktu. Děti mají poté aktérům přiřazovat dobré rady a vyvarovat se radám špatným – tedy radí jim, co dělat, aby se situace zlepšila. Vše je bodově ohodnoceno. V závěru probíhá diskuze nad jednotlivými radami a vhodností jejich použití. Hra obsahuje větší množství konfliktních situací i postav agresorů a obětí, jsou tak postiženy nejčastější důvody konfliktů mezi dětmi.



Kromě toho, že se děti seznamují s jednotlivými radami, snaží se program i o to, aby radám děti důkladně porozuměly a nakonec je dokázaly i samy aplikovat. Uvědomí si, jaké důsledky může mít nečinnost nebo nevhodné chování. Díky lepšímu porozumění si správné strategie děti lépe zapamatují a uvědomí si, že ne všechny možnosti pomoci jsou vhodné právě pro ně samotné. Program děti učí, že každý z nás má možnost pomoci sobě i druhému, jen je potřeba najít ten vhodný způsob, který zohledňuje jedinečnost každého z nás. Program klade důraz i na zvýšení akceschopnosti dětí, tedy nejen na to, aby věděly, jak pomoci, ale aby tyto své znalosti dokázaly reálně i využít. Tyto cíle jsou naplňovány v tzv. tréninkových aktivitách (*Lepší a horší, Časová osa, Karta týdne, Slova – pocity – akce, Škodiči a záchranáři, Závěrečná reflexe*).

Personální nároky - max. 250 slov

Program může být realizován pouze lektorem, který absolvuje jednodenní akreditované školení v metodice *DOBRONAUTI: Zpátky v čase* (8 hodin). Lektorem je nejčastěji vyučující dané třídy, metodik prevence, školní psycholog, speciální pedagog nebo výchovný poradce. Tím, že jsou ve škole vyškoleni vždy alespoň 3 pedagogové, je možné vedení programu v tandemu a vzájemná intervize a sdílení dobré praxe v rámci školy. Součástí licence k použití programu je i odborná podpora ze strany organizace DOBRONAUTI. DOBRONAUTI pravidelně 1x za rok kontaktují školu a společně se školou vyhodnocují dosavadní používání programu a další pokračování licence. Proškolení pedagogové mají možnost účastnit se podpůrných supervizních a vzdělávacích setkání.

Kontraindikace (omezení) - max. 150 slov

Program je preventivní a z toho důvodu by neměl být používán v případě aktuálních konfliktů ve třídě nebo počínající šikany, tedy jako intervenční nástroj. Program by dále neměl být prováděn nevyškolenými osobami (součástí školení je nejen popis a nácvik jednotlivých aktivit, ale i téma vhodnosti v programu v jednotlivých třídách a téma první psychické pomoci). V případě nesprávného užívání programu a upravování si jednotlivých aktivit či jejich pořadí nelze zaručit jeho efektivitu.

Evaluace - max. 150 slov

DOBRONAUTI: Zpátky v čase je jedním z mála programů v ČR v oblasti všeobecné prevence, u něhož byla ověřena jeho efektivita. Projekt ověřování efektivity probíhal od září 2021 do dubna 2022 ve spolupráci s Institutem pro výzkum dětí, rodiny a mládeže FSS MU. Výzkumu se účastnilo 616 žáků z 28 tříd (14 experimentálních a 14 kontrolních) z 8 škol. Míra účinnosti programu byla zjišťována prostřednictvím dotazníkových šetření žáků i pedagogů, a to před začátkem programu, po jeho realizaci a pak s 3měsíčním odstupem. Bylo prokázáno, že díky programu dochází ke zvýšení znalostí strategií dětí, co dělat v konfliktní situaci. (Více viz *Ověření efektivity programu*).

Dotazníky pro vlastní evaluaci efektu programu mají aktuálně k dispozici všichni proškolení pedagogové a mohou je tak použít i pro vlastní potřeby.

Materiální požadavky - max. 150 slov

Pro realizaci programu je kromě manuálů pro lektora potřeba fyzická karetní hra (karty situací, postav, rad) a přístup k webovému rozhraní s nahranými audii a videy.

Je také nutné mít k dispozici počítač s připojením k internetu, projektor či interaktivní tabuli a reproduktory. U některých aktivit je potřeba vytisknout ještě pracovní listy, které jsou nahrané na webovém rozhraní hry.

Při samotné realizaci programu stačí běžné vybavení školních tříd a materiály, které mají vyučující a žáci standardně k dispozici. Je potřeba mít tabuli, fixy, papíry velikosti A4, velkoformátové nebo balicí papíry, psací potřeby, pastelky, běžné kancelářské potřeby či přístup ke kopírce atp. Seznam jednotlivých pomůcek nutných pro realizaci daných aktivit a čas nutný k přípravě jsou vždy uvedeny v konkrétním manuálu a tzv. tahácích.

Prostorové požadavky - max. 100 slov

Program probíhá v rámci třídy. Děti v závislosti na jednotlivých aktivitách pracují v malých skupinkách, individuálně nebo společně jako celá třída. Důležitá je možnost posouvat židle a stoly, vytvářet bezpečný (myšleno fyzicky i obrazně) prostor pro sdílecí kolečka, pro sehrávání scének. Výhodou je také možnost využívat nástěnky a upevňovat na ně průběžně vzniklé produkty (osobní karty rad, plakáty, časové osy).

Požadavky na supervizi - max. 100 slov

Proškolení lektoři mají možnost účastnit se podpůrných supervizních a vzdělávacích setkání, jejichž hlavním cílem je sdílení zkušeností z vedení programů a další prohlubování znalostí v oblasti problematiky lidské agrese. Jednou za rok je navíc každá škola kontaktována a použití programu je s ní diskutováno. Školám, které narazily na nějaký problém, je nabídnuta (v indikovaných případech doporučena) konzultace s odbornými metodiky DOBRONAUTŮ. Na ty se mohou lektoři v rámci zakoupené licence obrátit kdykoli dle vlastního uvážení.

Ověření efektivity programu - max. 250 slov

Ověřování efektivity programu proběhlo od září 2021 do dubna 2022 výzkumníky z IVDMR FSS MU. Zúčastnilo se ho 616 žáků z 28 tříd (14 experimentálních a 14 kontrolních). Jádrem výzkumu tvořila kvaziexperimentální studie doplněná o průběžnou zpětnou vazbu. Sběr dat proběhl před zahájením programu, ihned po jeho ukončení a pak s odstupem 3 měsíců. Kvantitativní data byla doplněna o kvalitativní analýzu polostandardizovaných rozhovorů s vybranými dětmi (12 osob) a o analýzu volných výpovědí dětí při závěrečném zhodnocení programu.

Výsledky ukazují, že program významně zvyšuje znalosti dětí v tom, co a kdy dělat v různých konfliktních situacích a v různých rolích. Tento efekt přetrvává i po 3 měsících po ukončení programu. Absolvování programu také ovlivnilo úroveň self-efficacy v

roli obránce i oběti, i když ne lineárně. Lze se domnívat, že absolvování programu u některých dětí vedlo ke zvýšení, zatímco u jiných dětí ke snížení self-efficacy ve srovnání s kontrolní skupinou. To je v souladu s výsledky kvalitativní studie: zdá se, že díky absolvování programu se některé děti začaly cítit kompetentnější řešit krizové situace. Jiné děti si naopak uvědomily, že vše může být o něco složitější, a jejich self-efficacy se tak snížilo. V obou případech může jít o žádoucí efekt.

Deskriptivní statistiky také ukázaly, že 93 % dětí se po skončení programu cítilo připraveno pomáhat druhým. Děti si našly vlastní strategie pomoci. Program měl dle sebehodnocení dětí vliv i na vztahy ve třídě – žáci vnímali, že jsou k sobě ve třídě ohleduplnější a všímavější a ve třídě tak byla větší pohoda.

Detailní zpráva

https://is.muni.cz/publication/2211640/Dobronauti_zaverecna_zprava_final.pdf

Návaznosti / vhodné kombinace - max. 200 slov

Preventivní program *DOBRONAUTI: Zpátky v čase* je plně kompatibilní se všemi základními typy preventivních programů jak na úrovni programů všeobecné, tak selektivní a indikované prevence. Současně je svým zaměřením tématicky propojen s dalším dlouhodobým preventivním programem od společnosti DOBRONAUTI s názvem *DOBRONAUTI: Hvězdný tým*, ten se věnuje tématu jinakosti u žáků 2–5. tříd. Agrese a konflikty, kterým se věnuje program *DOBRONAUTI: Zpátky v čase*, jsou často mířeny vůči jedinci, který se něčím odlišuje. Neporozumění jeho odlišnosti a netolerance vůči odlišnému vzhledu, kultuře nebo projevům chování bývají podhoubím pro vznik šikany a nesnášenlivosti vůči druhým. V programu *DOBRONAUTI: Hvězdný tým* se proto děti učí rozumět tomu, jak jinakost vzniká a jaké důsledky jedinci s jinakostí prožívají. Žáci se učí empatii a porozumění skrze kognici i díky sebezkušenostním zážitkům.

Program je také možné doplnit prací s edukačně-tvořivým deníkem *Souhvězdí mé mysli* (také vytvořeno DOBRONAUTY), který je určen dětem od 8 do 12 let. S deníkem mohou děti pracovat jak v rámci třídy, tak doma s rodiči. Děti si díky deníku začínají více všimnout toho, co se v nich samotných děje – přemýšlí tak více o svých pocitech, touhách, hranicích i tom, v čem se jim daří a v čem tolik ne.

Formy podpory - max. 350 slov

V ČR probíhá každoročně několik termínů školení v programu *DOBRONAUTI: Zpátky v čase*, a to jak v online formě, tak naživo. Školení tak mohou absolvovat pedagogové ze všech koutů České republiky. Akreditované školení je jednodenní (8

vyučovacích hodin) a má kapacitu max. 35 osob. Během školení jsou pedagogičtí pracovníci seznámeni s jednotlivými aktivitami, kterými je dlouhodobý program tvořen, a to převážně zážitkovou sebezkušenostní formou. Pedagogové jsou také seznámeni se základními teoretickými koncepty, na jejichž základě je program tvořen. Velký důraz je kladen na schopnost vést diskuzi s žáky a podporovat je v hledání vlastních strategií pro řešení konfliktů. Součástí vzdělávacího kurzu je také téma rizik při jednotlivých aktivitách a možnosti první psychické pomoci (a to jak u žáků, tak i u samotných vyučujících, u kterých by osobní příběhy jednotlivých postav v programu mohly zcitlivět vlastní témata vyučujícího). Školení jsou vedena nejčastěji 2 akreditovanými lektory, kteří mají vlastní bohaté zkušenosti s realizací jednotlivých aktivit preventivního programu. Jejich seznam je vždy uveden na webových stránkách www.dobronauti.cz.

Školeními vzniká síť certifikovaných lektorů, kteří mohou metodu na svých školách používat. Z každé školy jsou proškoleni alespoň 3 pedagogové (jedním z nich je zpravidla odborník v oblasti prevence rizikového chování – metodik prevence, školní psycholog nebo výchovný poradce), tím je zaručena prvotní možnost podpory ze strany kolegů, kteří mají odborné znalosti o realizaci a podobě programu. Další možnost podpory nabízí odborníci DOBRONAUTŮ, které mohou pedagogové kdykoli kontaktovat. Možnost sdílet svoji praxi nabízejí i odborné podpůrné nebo vzdělávací webináře, o kterých jsou všichni proškolení pedagogové informováni emailem.

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

DOBRONAUTI s.r.o.

Orebitská 630/4,

130 00 Praha 3 - Žižkov

IČ: 09148124

web: www.dobronauti.cz, e-mail: jsme@dobronauti.cz

tel.: Mgr. Iva Černá (ředitelka), +420 732 798 348, Mgr. Martina Koubíková, Ph.D. (odborný garant), +420 778 021 867

Akreditace vzdělávací instituce, č.j. MSMT- 27524/2020-1

Akreditace programu DOBRONAUTI: Zpátky v čase (Preventivní program pro práci s agresí), č.j. MSMT- 21880/2020-3-469 a Webinář DOBRONAUTI: Zpátky v čase (preventivní program pro práci s agresí), č.j.: MSMT- 1066/2021-4-35