

# SBORNÍK PŘÍKLADŮ DOBŘÉ PRAXE II

ODBORNÁ SPOLEČNOST PRO PREVENCI RIZIKOVÉHO CHOVÁNÍ, z.s.

Realizace byla podpořena MŠMT  
v rámci Výzvy pro podávání žádostí na aktivity v oblasti PPRCH  
a podpory duševního zdraví ve školách a školských zařízeních pro rok 2023



Ve sborníku, který vám předkládáme jsou prezentovány **příklady dobré praxe z oblasti školské primární prevence**, v tématech, která jsou pro aktuální společenskou situaci potřebná a využívaná. Předkládané příklady dobré praxe, metodické materiály a pracovní listy **jsou určeny pro pedagogy, školní metodiky prevence, třídní učitele i odborníky v oblasti PPRCH** k využití v praxi s **cílovou skupinou žáků 1. i 2. stupně ZŠ a žáků SŠ**.

## **Tématické okruhy Sborníku příkladů dobré praxe II:**

Dobrá praxe - metodické materiály a texty pro pedagogy, školní metodiky prevence a odborníky z oboru prevence rizikového chování

- Bezpečné pedagogické metody v práci třídního učitele v práci s tématy PPRCH.
- Podpora rozvoje životních dovedností, wellbeing, zvládnání emocí a reakcí ve stresu, sebezklidnění.
- Práce s třídním kolektivem ve speciálních tématech

Dobrá praxe - oblast vzdělávání ve školské primární prevenci a supervize

- Vnitřní a vnější podpora pro pedagogy, vzdělávání, prevence syndromu vyhoření, využití sdílení, výměny zkušeností, bálintovských skupin, supervize.
- Vzdělávání supervizorů pro oblast školské PP

Dobrá praxe - zkušenosti odborníků z praxe a další odborné materiály a texty

Příloha sborníku – přehled legislativy pro školní metodiky prevence  
(aktualizované k 30.10. 2023)

# OBSAH

OBSAH .....	3
Chráníme děti tak moc, až se neumějí vyrovnat s realitou (M.Mioviský).....	4
Vliv Role třídního učitele během preventivního programu (L.Dokládlová Bednářová, J.Musilová).....	7
Myši z Majáku (J.Molnár) .....	9
Projekt HLAVU VZHŮRU (J.Molnár).....	15
Wellbeing aneb Cesta, jak být v pohodě se sebou i s druhými (J.Musilová).....	20
DESATERO aneb na co by neměl zapomenout školní metodik prevence (L.Skácelová).....	28
Náročné chování ve škole - metodické doporučení pro školy k možnostem řešení problémů v chování žáka (H.Prejďová).....	35
Psychomodulační látky - souhrn připravované regulace (pro učitele) .....	45
Práce s emocemi jako současná klíčová kompetence dětí (V.Zemanová).....	46
Bálintovské skupiny s kurátory – dobrá praxe (I.Burešová).....	50
Proč nelze realizovat celé vzdělávání pro ŠMP on-line (L. Marušková) .....	52
Lektorské dovednosti (J.Molnár).....	54
Supervizní výcvik pro školství - dobrá praxe(P.Plaček).....	59
Interaktivní platforma podpory duševního zdraví a prevence rizikového chování (R.Habiňková, E.Nováková).....	62
Vývoj a pilotní ověření regionálního vzdělávacího modulu prevence duševního onemocnění dětí a dospívajících s důrazem na rizikové chování – COPERISK (R:Habiňáková, E.Nováková) .....	66
Sdílení dobré praxe z Pedagogicko-psychologické poradny Královéhradeckého kraje (J.Musilová) .....	68
Praxe z pohledu okresního metodika prevence (O.Trmačová) .....	70
<b>Příloha:</b> Legislativa pro školní metodiky prevence (A.Matějková, L.Cuták).....	73

# Chráníme děti tak moc, až se neumějí vyrovnat s realitou

prof. PhDr. Michal Miovský Ph.D., Klinika adiktologie 1. LF UK a VFN, Praha

Evropská věž ze slonoviny se hroutí. Stále více dětí má deprese, jež končí i sebevraždou. „Můžou za to rodiče i klima ve společnosti, v níž se teď lidé vzdávají,“ říká v rozhovoru pro MF DNES 10.12.2023) psycholog a adiktolog Michal Miovský.

*Před nedávnem vydal Národní ústav pro duševní zdraví studii, podle které čtyřicet procent deváťáků v Česku trpí středními až silnými příznaky deprese. K tomu mladiství užívají stále více návykových látek. Zvyšuje se i počet sebevražd a sebepoškození. Už od konce covidové pandemie.*

Jenže než se děti dočkají pomoci, tak to trvá i několik měsíců. V tuzemsku totiž není dostatek dětských psychiatrů i psychologů. „Chráníme děti před světem tak úspěšně, že nemají dostatečně vytvořené způsoby, jak zvládat krizové situace,“ vysvětluje klinický psycholog a adiktolog Michal Miovský, přednosta Kliniky adiktologie 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.

## **Z čeho nárůst dětských psychických obtíží pramení?**

Částečně z toho, že naše generace připravila svým dětem téměř dokonalý svět. To se nám teď vrací v podobě jejich zhoršené schopnosti vyrovnávat se s děním kolem nich. Mladí lidé v podstatě nejsou konfrontováni s drtivou většinou problémů, které jsme řešili my. Zároveň však jsou zvyklí, že chtějí a mít cokoli kdykoli je normální. To ale nejde ruku v ruce ani s realitou možností světa ani s další velmi důležitou věcí – zpětnou základní loajalitou ke společnosti a solidaritou. Vytváříme jim téměř toxický koktejl, kdy děti neunesou mnoho poměrně běžných ústrků, na které narážejí. Chráníme je před světem tak úspěšně, že nemají dostatečně vytvořené způsoby, jak tyto věci zvládat.

## **Má na to vliv i školní výchova?**

Jsme svědky takzvaných reforem školství, kdy máme školy bez hranic a děti se „vychovávat samy“. To mi silně připomíná přístupy v 60. a 70. letech v západním světě, o kterých jsem si myslel, že už jsou dávno překonané. O to víc jsem šokován, jak v bývalém východním bloku znovu nabraly na popularitě. České školství bylo strukturálně dobře stavěné a vidíte to dodnes například na „držáku“ systému v podobě gymnázií.

## **Jak by tedy školy mohly pomoci?**

Podporou programů rozvíjejících takzvané seberegulační a sociální dovednosti, které jsou pro prevenci rizikového chování naprosto zásadní.

## **Co přesně to znamená?**

Jedná se o schopnost zacházet se svými vlastními emocemi a potřebami dostatečně citlivě a uspokojovat je v té míře, která neškodí, resp. neporušuje vztahy s mým okolím a zdroji. Život je o tom, že se učíme balancovat mezi tím, co chceme, a tím, co můžeme. Je přirozené, že mladému klukovi se líbí děvčata, existuje však určitá rovnováha mezi tím, co by chtěl a co si může dovolit – máme zákony, společenské konvence, slušnost a respekt. Z různých vědeckých studií vyplývá, že použitím seberegulačních a sociálních dovedností jsme schopni u dětí dosáhnout výrazného pozitivního efektu v oblasti rizikového chování, jako je užívání návykových látek nebo sebepoškození. V současné době vidíme, že tyto klíčové schopnosti jsou nejen u dětí na velmi nízké úrovni.

## **Proč?**

Máme mnoho nástrojů, jak v tom děti trénovat, a ty se postupem času stále zdokonalují. Zároveň se ale prohlubuje i propast mezi tím, co o této oblasti víme, a tím, co se v praxi děje. Tato problematika totiž

vyžaduje opravdu dlouhodobá řešení, která ale nepřinesou okamžitý efekt. A to jde proti současnému trendu politického populismu. Chybějí lidé, kteří by výzkumnému pokroku naslouchali a posléze byli schopni jej přenést do praxe.

### **A neměli by s duševní kondicí dětí pomáhat jejich rodiny?**

Podpora by měla přicházet hlavně od rodičů. Děti potřebují rozumět tomu, co se kolem nich a s nimi děje. Zároveň se deprese, strachy i úzkosti rodičů velmi dobře přenášejí na děti a následně spoluvytváří rodinnou atmosféru. Jasná a srozumitelná podoba rodičovství a předvídatelné chování je jedním z nejdůležitějších předpokladů pro jejich zdravé fungování. Naopak nejasnost, nepřehlednost a nesrozumitelnost jsou toxickými vlivy, které mohou rodiče na své potomky jednoduše přenést. Předvídatelný a srozumitelný svět doma se pro děti stává bezpečný. Bez ohledu na to, co se děje na globální úrovni. Dokonalý rodič není – stačí dát dítěti dostatečnou podporu a být jasný a předvídatelný.

### **Takže nejdůležitější je to, co děti prožívají na úrovni rodiny?**

Zjednodušeně řečeno ano. Děti se rozhodně nespoují jen vlivem covidové pandemie a války na Ukrajině. Hrob dětské psychiatrie a psychologie nese v mých očích název „rodiče“. Ti zásadně stojí za mnohými těžkými problémy svých dětí ve více než polovině případů. Často jsou na tom totiž mnozí ještě hůř než jejich potomci. Řešit takovou situaci je téměř nemožné zadání. Je to taky jedním z faktorů, proč se chce tak málo odborníků věnovat dětské psychiatrii a klinické psychologii.

### **I úzkosti rodičů však musí mít někde svůj původ.**

Tento problém je vícevrstevný a zdaleka nezasahuje jen duševní zdraví. Současné řetězení událostí jako covidová pandemie nebo válka na Ukrajině se do našich životů promítá velmi komplexně. Začíná to u ekonomiky, kterou to ale nekončí. Souvisí to s velmi složitými procesy ve společnosti, které nás dobíhají. Spousta lidí nebyla na takové věci připravená. Když si žijeme své vlastně velmi pohodlné životy, nejsme už schopni reagovat normálně v nenormální situaci. Mně samotnému spousta věcí začala „docvakávat“ až při návštěvě některých zemí třetího světa. Vidíte bídu, neštěstí, dopad válečných konfliktů a najednou víte, že jsme v Evropě uzavřeni ve slonovinové věži. O to víc je to nyní pro nás drtivé v tom, že tyto události postupně gradují a zasahují náš svět. Přicházíme o svět, jak jsme jej znali, zažívali a naivně si mysleli, že „nás se to vše okolo netýká“, že to je někde tam daleko.

### **Takže se lidem zhroutil svět?**

Čelíme něčemu, co v moderní historii nezažila žádná ze společností západního světa. Jsme svědky rozpadu institucí, na které jsme zvyklí. Projevuje se to nedůvěrou k autoritám, které si společnost a stát vytváří ke své vlastní ochraně a fungování. Nejzákladnější nástroje, které slouží k jejímu rozvoji a udržení řádu, jsou tímto zpochybňovány. Uvedu příklad. Když sáhnete na vypínač, věříte tomu, že se v místnosti rozsvítí a že nám to neublíží. A s pohledem na svět je to stejné. Téměř až bezmezně věříme tomu, že existuje nějaká autorita, která zaručuje kvalitu a bezpečnost světa kolem vás. Když to někdo od základu zpochybní, nese to s sebou následky.

Lví podíl na tom mají politici, které si volíme. Vrcholné představitele vnímáme jako autority už jen kvůli tomu, že dostali náš hlas ve volbách. A mnozí pak často říkají věci, které popírají skutečnost. Na první pohled to velký vliv na běžný život člověka nemá, ale neustálým překrucováním reality dochází k cílenému a systematickému zpochybňování světa, který jsme předtím znali a budovali. Opakovaná lež a absurdita se stává pravdou a realitou. A obranné mechanismy, které v sobě máme, na to reagují tím, že se oslabují. Lidé se pak nemají o co opřít, čemu pozitivnímu věřit, mít naději. Ano, ztráta naděje a víry v dobrý konec je něčím velmi silně ovlivňujícím současné dění.

### **O kterých obranných mechanismech mluvíme?**

Jde o to, do jaké míry důvěřujete své vlastní schopnosti vzdorovat i nepříjemným a nepříznivým situacím, dokážete se v nich vyznat a přežít je. Velká část společnosti se dnes propadá do beznaděje, bezmoci a do

polohy, že věci nejde ovlivnit, nejde jim vzdorovat a že jsou oběťmi velmi složitého procesu. Lidé to začínají vzdávat. To se logicky promítá do běžného chování jednotlivců.

### **Týká se to celé společnosti?**

Spousta lidí se domnívá, že nejvíce zranitelní jsou ti chudí. Problémy ale zasahují společnost napříč. Schopnost přizpůsobit se selhává i u střední třídy, která tradičně drží a stabilizuje společnost. Z toho vyvstává otázka, co je to nové, co bude společnost držet, pokud to nebude střední třída. Jenže on žádný nový „držák“ není. Celý efekt drobení společenského řádu se tím pak násobí.

### **Propisuje se do toho i současný věk digitálních technologií?**

Fenomén dezinformačních kampaní se stupňuje a schopnost bránit se je velmi nízká. Souvisí to i s žalostnou mediální gramotností, což je další specifikum zemí bývalého východního bloku. Hodně lidí má problém se v dění kolem sebe vyznat a informace ověřovat, ačkoli nástroje na to má. To vše má významný vliv na atmosféru ve společnosti. Věci, které jsou psychiatři a kliničtí psychologové zvyklí ve svých ordinacích vidět na individuální úrovni, tedy deprese, úzkosti, strach z budoucnosti, pak dostávají celospolečenský rozměr.

### **Co radíte lidem, kteří k vám s takovými pocity přicházejí na psychoterapii?**

Nepodléhat, vzdorovat všeobecné panice a obavám. Snažím se klást důraz na návrat k osobní zodpovědnosti, tedy tomu, co může udělat každý za sebe ve své rodině, se svými přáteli a také ve svém bezprostředním sociálním okolí, kde žijeme a bydlíme. Na tom záleží a na tom se dá stavět, na to každý z nás může dosáhnout a ovlivnit to. To vůbec není málo.

*Profesor Michal Miovský je absolvent psychologie na Filozofické fakultě Masarykovy univerzity v Brně a postgraduálního studia na Filozofické fakultě v Olomouci.*

*Profesní dráhu začínal jako preventivní a poradenský pracovník ve sdružení Podané ruce v Brně.*

*Paralelně s tím se profiloval v oboru klinická psychologie na Psychiatrické klinice Brno-Bohunice.*

*V roce 2012 byl jmenován profesorem Univerzity Karlovy pro obor klinická psychologie.*

*O čtyři roky později se stal zakládajícím členem mezinárodní asociace univerzit vzdělávajících adiktology a zároveň jejím historicky prvním prezidentem.*

*V současné době působí mimo jiné jako přednosta Kliniky adiktologie I. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.*

Zdroj:

[https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/zdravi-spolecnost-rozpad-valka-deprese.A231210\\_174900\\_zdravi\\_mejt](https://www.idnes.cz/onadnes/zdravi/zdravi-spolecnost-rozpad-valka-deprese.A231210_174900_zdravi_mejt)

## Vliv Role třídního učitele během preventivního programu

Mgr. Lenka Dokládalová Bednářová, Mgr. Jitka Musilová, DiS, SEMIRAMIS z. ú.,  
Nymburk

*Dopis vedení škol – odborné vyjádření*

Vážené vedení spolupracujících základních škol, vážení školní metodici prevence a třídní učitelé, v poslední době se setkáváme s dotazy, **zda třídní pedagog přítomný** na setkání programu dlouhodobé **primární prevence, který je realizovaný externí organizací, vykonává přímou pedagogickou činnost** (a dle toho je také honorován) či nikoli. Rozhodli jsme se proto připravit krátké odborné vyjádření k této problematice.

**Třídní pedagog je zásadní složkou celé preventivní práce s kolektivem.** Právě v jeho rukách leží **návazná práce se třídním kolektivem i ošetření případných náročných situací** z oblasti rizikového chování. **Je součástí třídního kolektivu** a nesmazatelnou měrou se **podílí na podobě vztahů mezi žáky a tedy klimatu celé třídy.** Právě z těchto důvodů je třídní pedagog osobou **na programech dlouhodobé prevence nepostradatelnou.**

**Role třídního pedagoga během preventivního setkání je vždy aktivní:**

- Podle **školského zákona č. 561/2004 Sb.** školy a školská zařízení zajišťují bezpečnost a ochranu zdraví dětí, žáků a studentů při vzdělávání a s ním přímo souvisejících činnostech... I z toho důvodu je **třídní pedagog osobou právně zodpovědnou za bezpečí a rozvoj žáků ve škole**, za řešení náročných situací – od těch zdravotních po ty, které se dotýkají domácího prostředí žáka nebo jeho postavení v kolektivu.
- Předává žákům své názory a postoje spojené s konkrétním tématem a **podporuje tak zdravé nastavení jedince, kolektivu i vzájemný vztah.**
- Věnuje se **pozorování třídy při skupinové i individuální práci**, vnímá rozdíly oproti běžné výuce, zárodky budoucích konfliktů i pozitivní změny v měkkých dovednostech jednotlivých žáků.
- Podle vyhlášky o poskytování poradenských služeb č. 72/2005 Sb., přílohy č. 3, **mají školy povinnost prostřednictvím metodika prevence spolupracovat s třídními pedagogy při zachycování varovných signálů spojených s možností rozvoje rizikového chování** u jednotlivých žáků a tříd a participovat na sledování úrovně rizikových faktorů, které jsou významné pro rozvoj rizikového chování ve škole. Zároveň mají za úkol připravovat podmínky pro integraci žáků se specifickými poruchami chování.
- **Bez třídního pedagoga, který je (má být) propojujícím prvkem třídního kolektivu a má znalosti dynamiky kolektivu a jeho specifika, nelze efektivně využít potenciál preventivních programů poskytovaných externími organizacemi.**

Na základě výše uvedených argumentů považujeme **činnost třídního pedagoga v rámci dlouhodobých preventivních programů jako přímé výchovné a vzdělávací působení na žáky** a tedy v tomto smyslu za přímou pedagogickou činnost.

Na závěr nám dovoluete **poděkovat všem pedagogům**, kteří se i v této náročné době **věnují kontinuální preventivní práci** se třídními kolektivy, pečují o sebe a jsou tak pro své žáky i kolegy vzorem. Vážíme si vaší práce.

**Zdroje:**

<https://www.os-semiramis.cz/os-site/>



Organizace MAJÁK o.p.s. sestavila sady situačních karet určené pro práci s dětmi a mládeží. Sady jsou v současné době čtyři – EMOCE, SITUACE, RODINA a VOLNÝ ČAS. Karty vytvořili a pilotovali lektori MAJÁKU o.p.s. během preventivních programů na školách. Lektori každoročně pracují na mnoha školách s jednotlivými třídními kolektivy, inspirace na karty tedy vychází z praxe.



### KONCEPT KARET

Karty se věnují především **sebepojetí**. Sebepojetí je zkušenost uvědomování si sebe sama, svého já, souhrn poznatků, které máme o svém vnímání, emocích, myšlení. Vztah jedince k sobě samému. Můžeme ho nazvat i sebeobrazem, který bývá zpočátku naučený a závisí na popisech poskytovaných okolím. Obraz bývá často od okolí přejímán, poté zvnitřněn a užíván k sebevymezení.

Sebepojetí dítěte se utváří **na základě zkušenosti s okolním prostředím** a způsobem, jakým se k tomuto prostředí vztahuje. Nejdříve dochází k interakci s rodinou, která je klíčovým prvkem, na jehož základě si dítě utváří svůj vlastní sebeobraz. Později, když dítě nastoupí do školy, dostává i slovo učitele v jeho životě velký význam. Dospělý člověk, který nahlíží na svou identitu, chce být sám sebou. Dítě, které svou identitu teprve hledá, ještě moc nedokáže být samo sebou a sebepojetí automaticky přejímá.

Postupnou orientaci v sobě samotném nazýváme **sebepoznáváním**. Dítě se učí poznávat své vlastnosti, schopnosti, postoje a hodnoty. Ve svém sebepoznávání čerpáme z **výkonů, kterých jsme dosáhli**, ale také z **reakcí lidí na nás** – hovoříme o tzv. **sociálním zrcadle nebo také zrcadlovém já**.

Sebepoznání poté vede k **sebehodnocení**. Ve svém sebehodnocení se opíráme o:

- porovnávání svých výkonů někdejších s výkony současnými
- porovnávání s druhými lidmi
- porovnání vytyčených ideálů s realitou - rozpor mezi ideálem sebe sama a stávajícím sebepojetím může být zdrojem vážných poruch osobnosti.

Nejaktivnější složkou sebepojetí je **seberealizace**. Jedinec na základě toho, jak se poznává, prožívá a hodnotí, také jedná. To, jak člověk pojímá sám sebe, se v průběhu života neustále proměňuje, nejvíce však v období dětství. Změny však probíhají krok za krokem - závisí na tom, jak probíhá interakce jedince s prostředím. Na tom, jaké budou změny a jak budou probíhat, by mělo záležet především učitelům. Učitelé mohou průběžně podporovat, aby změny u dětí, které jim jsou svěřeny, probíhaly v kladném a žádoucím směru.

Karty tak mohou být **praktickým nástrojem pro učitele, školní metodiky prevence, vedoucí kroužků nebo pracovníků sociálních služeb**. Mohou dětem a mladým pomoci probrat širokou škálu emocí, situací nebo možností trávení času s rodinou či ve volném čase. V individuální práci dávají potom možnost poukázat na rizikové faktory a pracovat s náročnějšími tématy – dotýkají se např. témat šikany, poruch příjmu potravy, smrti v rodině, závislostí apod.



## ZÁSADY VYUŽITÍ KARET

Práce s kartami mají své zásady, které by člověk, který pracuje s kartami, měl znát:

- Zkušenost práce s dětmi a mládeží
- Vybudování atmosféry důvěry a otevřenosti
- Podpora dětí k vlastní aktivitě
- Dobrovolnost zapojení
- Stanovení cíle
- Průběžná práce s dynamikou skupiny
- Práce s časem a prostorem

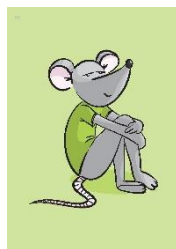
Při práci se skupinou dochází k rozvoji **formulování pocitů a myšlenek, k podnícení diskuze ve skupině, k posílení hodnocení a sebehodnocení, k lepšímu porozumění druhým i vlastnímu sebepoznání**. Významy jednotlivých obrázků mohou být vykládány různě v závislosti na osobní představivosti, evokaci, prožívání a vnímání. Každý může ve vybrané kartě vidět něco jiného či popsat různé pohledy na danou situaci. Při práci je tedy vždy zohledněno **subjektivní vyjádření jednotlivce nebo skupiny a osobní interpretace**. Člověk, který s kartami pracuje, potřebuje **reagovat na vzniklé situace citlivě, s respektem a empatií**. Práce s kartami může v dítěti vyvolat náročnou emoční reakci, na kterou musí být pracovník vnitřně připraven. Zároveň karty dávají velký **prostor pro kreativitu a budování vzájemné důvěry**. Sady jsou využitelným nástrojem např. během třídnické hodiny, v rámci výuky, na kroužku, při volnočasových aktivitách nebo v individuálním poradenství. Vždy je rozhodující vybudování atmosféry důvěry a otevřenosti a vedení dětí k vlastní aktivitě. Pokud dítě či dospívající odmítne kartu ze sady vybrat nebo odmítá slovní vyjádření k vybrané kartě, je třeba dát si pozor na interpretaci této situace. **Důležitá je dobrovolnost zapojení se.**

Každé dítě nebo dospívající může potřebovat různý čas na sdělení svých myšlenek nebo potřebuje určité soukromí, kdy např. nechce část příběhu nebo své myšlenky sdělit posluchačům. Současně je důležité si uvědomit, že **ústní vyjádření dítěte** k vybrané kartě **ovlivňuje mnoho faktorů**, jako je např. aktuální rozpoložení, osobnost dítěte, kulturní kontext a samozřejmě také vliv toho, kdo práci s kartami vede, ale také způsob, jakým byly karty uvedeny, představeny nebo vysvětleny. **Důležitý je věk a zralost dítěte.**

## VÝZNAMY VYBRANÝCH KARET



Nadšená, radostná,  
vítající, veselá



Spokojená, ležerní,  
má svůj svět, vystačí  
si



Aktivní,  
nápomocná,  
ochotná, rozumná



Zamyšlená, čeká, co  
bude, pobavená



Nespokojená,  
vyjadřuje nesouhlas,  
odsuzuje



Polekaná, obhajující  
se, má obavy



Zdeptaná, zmlácená,  
už nemůže dál



Naštvaná, rozkazuje,  
napomíná, křičí

## ZACÍLENÍ, ČAS A VÝBĚR KARET

Klíčové je **stanovení cíle, který by měla aktivita s kartami naplnit**, tedy k jakému účelu chceme karty využít. Tento krok je zásadní proto, že aktivitu je nezbytné vhodným způsobem reflektovat a poskytnout dětem prostor k rozhovoru či další práci s daným tématem. **Vedoucí aktivity si vymezí otázky**, které bude při práci s kartami dětem klást a **pomocí nich cíl naplňuje**. Je důležité vyhnout se příliš svazujícímu zacílení nebo velmi úzce položeným otázkám. Pokud pracujeme se skupinou, vždy vstupuje do hry také její dynamika.

Je také potřeba pracovat s časem. Aktivita vyžaduje určitou dobu na vysvětlení pravidel, zadání otázek ke kartám a také čas na výběr karty a slovní vyjádření jednotlivých účastníků. **Vedoucí aktivity dbá na dostatečnou časovou dotaci**, nespěchá a dětem poskytuje potřebný prostor a čas.

Při práci s kartami je užitečné mít **karty rozložené tak, aby byly všechny přehledně vidět**. Zároveň není nutné pracovat s celou sadou naráz, někdy může být výhodou vybrat a vytřídit jen konkrétní karty. Pro větší skupinu dětí naopak můžeme použít dvě sady karet tak, aby byla zajištěna dostatečná možnost výběru.

## RIZIKA PŘI PRÁCI S KARTAMI

- Karty nelze efektivně využít ve skupině dětí, která **není ochotná či schopná** vzájemně spolupracovat a otevřeně komunikovat.
- Není vhodné sadu použít **bez potřebné přípravy** cíle a kladených otázek.
- Sadu nepoužíváme tehdy, máme-li na celou aktivitu příliš **málo času**.
- Je třeba **citlivě zvážit**, zda sadu využít např. ve skupině, ve které je dítě s aktuálně složitou osobní situací.

## MOŽNOSTI PRÁCE S KARTAMI

Výběr způsobu zadání práce s kartami bude záviset na individuální potřebě dítěte či na cíli práce se skupinou. Jedna z možností, jak karty využít, **je rozložit je před dítě či skupinu s otázkami**, např. „Vyber si kartu, která nejlépe vystihuje to, jak rád trávíš svůj volný čas.“ nebo „Jaká karta vyjadřuje to, čemu by ses rád více věnoval?“ Další možností je celou sadu předat dítěti či dospívajícímu, které si sadu prohlédne a **vybere kartu k odpovědi na zadanou otázku**. Možný je **náhodný výběr karty** (vytáhnutí) a následné povídání o ní - co znamená, co představuje, jaký by mohla mít význam pro dítě či skupinu, jakou roli znázorněná myš na kartě může mít? Lze pracovat s **tříděním karet**, kdy má skupina za cíl vybrat 10 karet ze všech předložených, poté výběr dle zadaného kritéria zúžit na 5 a pak na výsledné 3 karty. Pomocí karet mohou děti či skupina vyjádřit mnoho různých myšlenek, názorů, nápadů a postojů.

## PŘÍKLADY OBLASTÍ A TÉMAT

- **Osobní hodnoty** – Čemu se věnuji, co umím, s čím se ztotožňuji. V čem jsem aktivní.
- **Zdroje pozitivních či negativních emocí** – Co mě naplňuje, co mě těší, co mě uklidňuje, kde se cítím jako „ryba ve vodě“ nebo co nerad zažívám, co mě odrazuje a z čeho mám strach.
- **Životní vzory, zkušenosti**, poslušnost, pravidla a hranice, vytrvalost.

- **Životní spokojenost, přání a sny**, ambice, postoj k výzvám, mé potřeby, dovednosti, zájmy a koníčky.
- **Vazby k lidem** – Kdo se mnou tráví můj volný čas, jak mě druzí vnímají, co vidím v životě lidí okolo sebe. Jak vnímám vzájemnou pomoc, přátelství. Kdy zažívám hněv, nejistotu, zranění, změny. Jak vnímám odolnost, odvalu, tajemství, návyky, pravdu a lež, kompromis a shodu, konflikty, priority. Potřeba zapadnout vs. osamělost.
- **Komunikace** – O čem mluvím rád a o čem ne, co schovávám, kde nebo kdy jsem uvolněný.
- **Postoje** – k věcem, penězům, nemoci, odlišnosti, zábavě, povinnosti a práci, k novým výzvám.
- **Rozhodování** – podle koho nebo čeho se rozhoduji, co mě ovlivňuje. Hmotné zajištění, bohatství – jak vnímám přebytek či nedostatek. Bezpečí vs. nebezpečí.
- **Zdravý životní styl vs. závislosti**, kriminalita, morální a mravní aspekty života.
- **Minulost, přítomnost a budoucnost** – mé vzpomínky, příjemné i nepříjemné zážitky, současnost, fantazie a přání do budoucna, vývoj – co se změnilo.
- **Reflexe a sebehodnocení** – Jak jsem trávil čas v uplynulém období, co bych rád změnil, za co jsem rád. V čem jsem jiný než druzí.

**Zdroj:**

<https://www.majakops.cz/>

**Projekt Hlavu vzhůru** vznikl s touhou **poukázat na současné problémy mladé generace** a nabídnout jim řešení v jejich životních situacích. Vzhledem k velkému množství výzkumu věnujícím se duševnímu zdraví dětí a jejich nepříznivým výsledkům, také organizace MAJÁK o.p.s. reaguje na současný vývoj právě preventivním projektem Hlavu vzhůru. Jako nezisková organizace se věnujeme především preventivním programům na školách, ale také vzdělávání veřejnosti. Projekt Hlavu vzhůru se tedy týká jak dětí a mladistvých, tak dospělých. Je podpořen soukromým dárcem, a tak mohl být připraven vzdělávací seminář, ve kterém **spolupracujeme s MUDr. Šárkou Konečnou, primářkou Oddělení dětské a adolescentní psychiatrie KNL.**



Společně jsme připravili přehled současných psychických obtíží u dětí a mladistvých a vytvořili jsme brožuru pro účastníky semináře. V brožuře jsou uvedeny skutečné výpovědi klientů dětské psychiatrie. **Seminář si klade za cíl být rozcestníkem pro pedagogy** a další pracovníky s dětmi a mladistvými, aby byli schopni v úplném základu **rozpoznat psychiatrické dítě a doporučit mu odbornou pomoc.** Také jsme připravili plakáty pro školní metodiky prevence, aby mohli žákům nabídnout řešení v rámci školního prostředí, případně povzbudili žáky ke sdílení toho, co je trápí a mohli odkázat na odbornou pomoc.

**Seminář se zabývá oblastmi:**

- poruchy příjmu potravy (mentální anorexie, mentální bulimie)
- obsedantně kompulzivní porucha
- sebevražedné myšlenky (fáze, rizikové faktory), sebevražedné pokusy
- sebepoškozování
- úzkosti, deprese, panické stavy, školní fobie

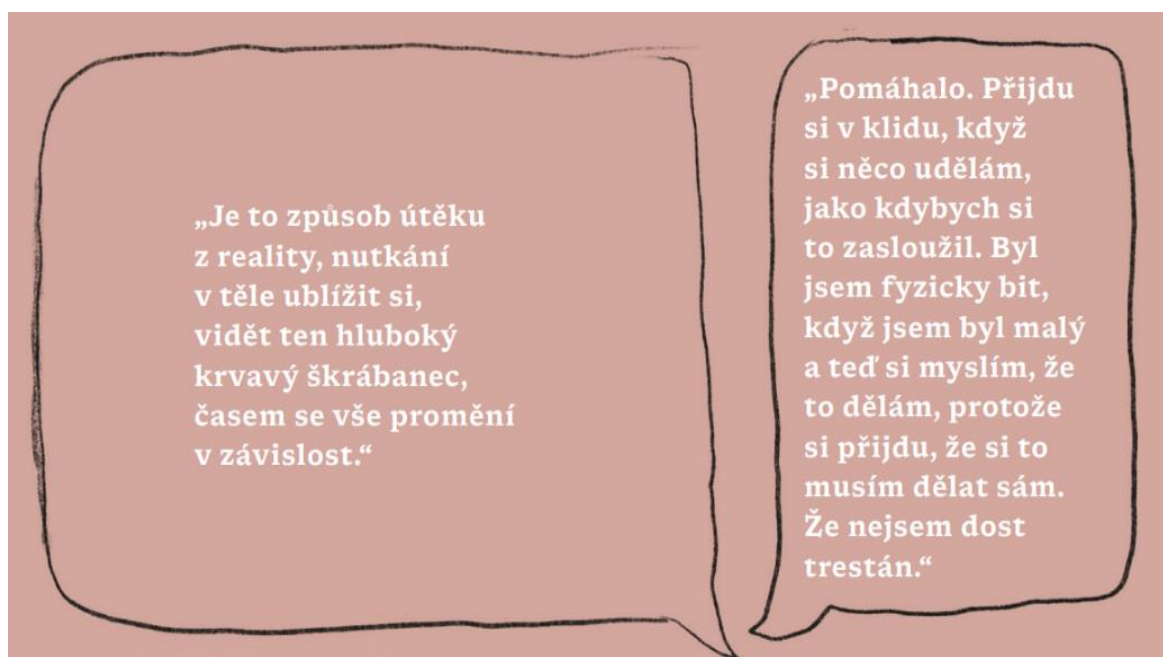
Seminář se věnuje odborným pojmům a zároveň přináší nadhled do praxe a poukazuje na rizikové faktory u dětí a mladistvých. Rozkrytí jednotlivých oblastí napomáhají skutečné výpovědi klientů dětské psychiatrie, které jsou u každé oblasti rozepsané a podtrhují tak důležitost tématu duševního zdraví.

## Příklady skutečných odpovědí klientů dětské psychiatrie

### Poruchy příjmu potravy



### Sebepoškozování





### HLAVU VZHŮRU



#### 6. – 9. ročník

2 x 45 min

Program pracuje s pojmy týkající se duševního zdraví a poskytuje žákům základní přehled psychických obtíží a jejich rozpoznání za pomoci popisu různých příběhů. Formou jednoduché aktivity reaguje na různorodost žáků a povzbuzuje jejich originalitu. Závěr je věnován možnostem nabídky odborné pomoci v případě potřeby.

#### Obecný cíl:

Předcházet duševním obtížím.

#### Specifické cíle:

Poskytnout žákům přehled duševních obtíží.

Vést žáky k možnostem sebenáhledu.

Povzbudit žáky ke sdílení obtíží a vyhledání odborné pomoci.

Kromě vzdělávacího semináře pro veřejnost, který v letech 2022 - 2023 proběhl už 8 x, jsme jako organizace preventivních programů na školách připravili **preventivní program pro žáky druhého stupně ZŠ**, který se zabývá právě těmito obtížemi a vede žáky k možnostem řešení. Program se jmenuje stejně jako projekt „Hlavu vzhůru“ a **ukazuje žákům na možnosti řešení různých obtíží**.

Program vždy vede zkušený lektor a své kroky konzultuje s odborníky v dané oblasti. Program pro žáky **6. – 9. tříd trvá 2 vyučovací hodiny** a stejně jako ostatní preventivní programy má své zásady. Program probíhá **za přítomnosti třídního učitele** nebo dalšího pedagogického pracovníka pro zajištění efektivity. **Žáci sedí v komunitním kruhu** pro možnost sdílení a **lektori respektují jedinečnost každého žáka** dle etického kodexu organizace.

#### Jak probíhá preventivní program?

Důležité je na začátku představení lektora, představení programu a seznámení se žáky, aby se program mohl věnovat vážnějším tématům a byla nastavená vzájemná důvěra. **Program pracuje s pojmy týkajícími se duševních nemocí a duševního zdraví**. Na začátku lektor zjišťuje dynamiku ve třídě pomocí kladených otázek týkajících se vztahů ve třídě, sebestříjetí žáků, či přímo duševního zdraví. Např. „O naší třídě se říká, že je dobrá.“, „Občas mě překvapí, jak špatně se k někomu zachovám.“ Žáci odpovídají buď krokem dopředu, případně zvednutím ruky se zavřenýma očima, pokud lektor uzná za vhodné, že témata je ve třídě lepší mířit přímo k žákům bez pozorování ostatních spolužáků. Všechny aktivity jsou dobrovolné a po ukončení vždy následuje společná reflexe, ve které žáci mají možnost se zeptat, případně vyjádřit svůj postoj.

Lektor se věnuje tématu **DUŠEVNÍCH NEMOCÍ**. Společně s žáky diskutuje, jaké duševní nemoci znají. **Brainstorming slouží k otevření tématu**, a také pro lektora – do jakých témat se s žáky vydá, případně

do jaké hloubky se může obtížím věnovat – vždy záleží na celkové dynamice kolektivu a aktuálním rozpoložení třídy. Lektor případně s citem doplní, pokud třída nezmíní důležitou oblast, na kterou program cílí. Přiměřeně věku žáků lektor popisuje **příznaky jednotlivých obtíží a podrobněji je rozebírá.**

V rámci programů je důležité **citlivě reagovat na všechny vzniklé situace.** Je zásadou nezmiňovat takové situace, které jsou emočně náročné na zpracování – např. sebepoškozování. Jde o citlivé téma a lektor se jím nezabývá, pokud nevyvstane ve třídě samo. Pokud před programem dostává informace o tom, že problém se ve třídě objevuje a jde o zakázku školy téma otevřít, pak je situace jiná a lektor se tématu může citlivě věnovat.

Program se zabývá tématem **DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ.** Lektor společně s žáky hledá pojmy, které si s ním spojují (např. relaxace, procházky, spánek, sport). Diskutuje s žáky, jak je možné dostat se ze stavu duševního zdraví do různých obtíží, vždy citlivě podle ročníku, ve kterém program probíhá.

Hlavním tématem, ke kterému program směřuje, jsou zátěžové situace. Lektor vede žáky k sebenáhledu a sebepoznání. Reflektuje, že každý na stres reaguje jinak, ale je důležité to vědět a vzájemné rozdíly respektovat. **Lektor povzbuzuje žáky k trénování psychické odolnosti,** objasňuje, že stres a zátěžové situace jsou v životě běžné a že je třeba se naučit se stresem pracovat. Upozorňuje na rizika dlouhodobého vystavení stresu a **vyzdvihuje důležitost psychohygieny.**

V rámci aktivity pak lektor společně s žáky hledá všechny **způsoby, které jsou žáci schopni vlastními silami zvládnout,** aby překonali špatnou náladu. Každý z žáků má možnost se nad způsoby zamyslet a sepsat. Žáci si pro sebe zakroužkují **možnost, kterou považují za nejdůležitější nebo nejvíce funkční.** V reflexi pak mohou sdílet své nápady s ostatními. Lektor vždy povzbuzuje žáky, aby o sebe a svoje duševní zdraví pečovali a zdůrazňuje jedinečnost každého žáka.

Program poukazuje také na **fenomén sekundární traumatizace,** kdy se žáci mohou dostat do situace, že budou vědět o obtížích někoho dalšího, ale ten je „zaváže“ mlčenlivostí. Povzbuzuje žáky, aby se takové informace nebáli sdílet a nenechali se „spoutat“ do neřešitelného kruhu. Zdůrazňuje, že psychické obtíže jsou závažné, stejně jako jiná onemocnění nebo úrazy a je třeba s nimi tak zacházet a nebát se odborné pomoci.

Program vždy vede k tomu, **na koho se dá obrátit přímo ve škole,** pokud by žáci chtěli sdílet psychické obtíže své nebo spolužáků. Lektor rozlišuje **úlohu třídního učitele, metodika prevence, výchovného poradce, příp. školního psychologa.** Vyzdvihne možnost obrátit se na kteréhokoli pedagoga, kterému důvěřují. Vede žáky ke zjištění, na koho se obrátit mimo školu. Předává další možnosti (např. Linka bezpečí) a důležité kontakty.

**Program má za cíl být povzbuzením pro žáky, kteří prožívají těžkosti, i pro ostatní žáky ve třídě,** kteří mohou pomoci svým porozuměním případně odvahou situaci řešit. Program nemá ambice být terapeutickým programem, ale spíše **povzbuzuje k psychické odolnosti žáků,** k překonávání životních překážek a vede k porozuměním psychickým obtížím, které mohou být skutečným zápasem. **Poukazuje žákům na možnosti řešení a odkazuje na další odborníky,** kteří s danými potížemi umí pracovat. Je tedy více ukazatelem směru než místem vyřešení problémů. Přesto jsme přesvědčeni, že právě tento cíl může být pro žáky velkým přínosem. Program nepřináší traumatizaci, ale naopak povzbuzuje k hledání řešení a přináší naději do budoucna.



**Zdroj:**

<https://www.majakops.cz/>

# Wellbeing aneb Cesta, jak být v pohodě se sebou i s druhými

Mgr. Jitka Musilová, Bc. Alena Chmelíková, PPP a SPC Hradec Králové

Název projektu	Posilování kompetencí pedagogických pracovníků škol a školského poradenského zařízení i dětí a dospívajících v oblasti péče o duševní zdraví prostřednictvím vzdělávání a rozvoje psychosociálních dovedností
Název KP, číslo projektu	Zdraví, ZD -ZDOVA1-007
Název programu	„Wellbeing aneb Cesta, jak být v pohodě se sebou i s druhými“
Cílová skupina	žáci MŠ až SŠ (cca předškoláci až 17 let)
Časová dotace	4 - 5 setkání po 2 – 3 vyučovacích hodinách nebo dle domluvy
Realizátor programu	metodik prevence při Centru prevence a metodické podpory nebo proškolený pedagog
Charakteristika programu	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ program všeobecné primární prevence se zaměřením na péči o duševní zdraví</li> <li>▪ v prostředí školy nebo v prostorách PPP a SPC KHK (dle okresu)</li> <li>▪ k dosažení cílů programu jsou využívány prvky zážitkové pedagogiky</li> <li>▪ program může navazovat na adaptační kurz (např. od poskytovatele Centra prevence a metodické podpory při PPP KHK )</li> <li>▪ <i>na program může dále navázat pedagog či metodik prevence návaznými preventivními aktivitami (na vyžádání pomáháme zpracovat portfolium aktivit) či uceleným programem VPP (všeobecné primární prevence, např. na téma šikana – viz scénář programu Na jedné vlně)</i></li> <li>▪ <i>návazné aktivity lze rozložit do celého školního roku v rámci PPŠ, zahrnout do průřezových témat, třídnických hodin, projektových dnů, atp.</i></li> </ul>
Klíčové otázky programu	Co znát a dělat, abych byl v pohodě se sebou i s druhými? Jak podpořit a pomoci, pokud by mne nebo někomu blízkému nebylo fajn? Co dělám proto, abych byl v pohodě po tělesné stránce, ve svých myšlenkách a náladách? Abych měl dobré vztahy s druhými? Dokážu rozpoznat u sebe i druhého, že je něco v ne/pohodě? Dokážu pomoci; říci si o pomoc v nepohodě? Víím, kam a za kým jít?
Stěžejní témata (hloubka témat je odvislá od časové dotace, věkové skupiny, míry koheze třídního kolektivu, případně dalších faktorů ovlivňujících dynamiku skupiny)	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>zdravé vztahy ve skupině</b> (vzájemné poznávání, budování či prohlubování vztahů na rovině žák-žák; třída, žáci – pedagog)</li> <li>▪ <b>komunikace, spolupráce</b> (konflikt, domluva, asertivita, empatie, práce v týmu, tolerance, atp.)</li> <li>▪ <b>emoce</b> (význam, druhy, forma vyjádření, potřeby a priority)</li> <li>▪ <b>duševní hygiena</b> (spánek, stres, copingové strategie, duš. nepohoda, nemoc, sebeúcta)</li> <li>▪ <b>sebepojetí, seberealizace</b> (plánování, zodpovědnost, priority a potřeby,...)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>mindfulness praxe</b> (aktivizační, relaxační a dechová cvičení, braingymnastika, biohacking, atd.)</li> </ul>
<p>Obecné cíle programu</p> <p><i>*(hloubka/intenzita naplnění jednotlivých bodů je odvislá od časové dotace, od fáze skupinové dynamiky kolektivu a celkové třídní koheze – míry bezpečí a autenticity)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Navázat vzájemný vztah, vytvořit atmosféru důvěry, (bližší vzájemné seznámení žáků, poznávání spolužáků, pozitivní posilování vztahů mezi žáky, upevnění třídního kolektivu)</li> <li>• Seznámit žáky se způsobem práce v rámci programu a jeho základní myšlenkovou linkou (nastavení společných pravidel)</li> <li>• Podpořit vzájemnou spolupráci a posílit třídní pospolitost (podpořit pozitivní vzorce chování ve skupině a podpořit důležitost každého jednotlivce ve skupině)</li> <li>• Nastavit zdravou komunikaci jakožto způsob předcházení konfliktům (řešení možného konfliktu, vyjádřit vlastní názor přijatelnou formou, stanovit si pravidla zdravé komunikace, příp. spolupráce)</li> <li>• Seznámit se s pojmem tolerance a její důležitostí mezi dětmi ve třídě i směrem k ostatním lidem</li> <li>• Poukázat na pozitivní stánky lidské odlišnosti, jedinečnosti a neopakovatelnosti</li> <li>• Poskytnout prostor pro uvědomění si pozitiv vlastní odlišnosti</li> <li>• Poskytnout informace o zdravém životním stylu a nástrojích psychohygieny</li> <li>• Odtabuizovat duševní nepohodu a nemoc</li> <li>• Uvědomit si vlastní postoje v konfrontaci s vlastními možnými předsudky, možnými limitujícími přesvědčeními</li> <li>• Zmapovat vztahové interakce, fázi skupinové dynamiky třídního kolektivu</li> <li>• Poskytnout inspiraci (žákům, TU, kolegům pedagogům, ŠMP, rodičům žáků)</li> </ul>
<p>Plánované kompetence *</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Žáci získají znalosti o principech zdravé komunikace a spolupráce</li> <li>• Žáci dokáží vyjádřit svůj vlastní názor společensky přijatelnou formou (např. když se jim něco líbí, nelíbí, vyhovuje či nevyhovuje apod.)</li> <li>• Žáci nabydou znalostí pojmů odlišnost, tolerance, intolerance, předsudek a získají schopnosti rozpoznat projevy netolerance</li> <li>• Žáci se seznámí s tolerantním postojem k odlišnostem druhých</li> <li>• Žáci nabydou znalostí o přístupech zdravého životního stylu</li> <li>• Žáci budou znát konkrétní nástroje k podpoře duševního zdraví</li> </ul>
<p>Forma a použité metody</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ice-breakery (krátké hry s cílem „prolomit sociální bariéry“)</li> <li>• dynamicsy (krátké intenzivní týmové hry)</li> <li>• kooperativní aktivity</li> <li>• pohybové hry</li> <li>• relaxace</li> <li>• dramatizace</li> <li>• práce s textem</li> <li>• práce s příběhem (audio, vizuo)</li> <li>• diskuse a reflexe</li> <li>• výtvarná a tvořivá činnost</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aktivity na sebezpoznání</li> </ul>
--	--

## Ukázka konkrétního scénáře

Zpracovala Bc. Alena Chmelíková

Název, číslo setkání	Dešťové kapičky, 03
Cílová skupina	MŠ, 1..tř. ZŠ, 4 - 7 let
Stěžejní témata	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ emoce</li> <li>▪ důvěra</li> <li>▪ spolupráce</li> <li>▪ seberegulační techniky na vztek</li> </ul>
Cíle dnešního setkání	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ připomenout minulé setkání a nastavení pravidel programu</li> <li>▪ uvedení do tématu pomocí předvádění emocí</li> <li>▪ zároveň tím zmapujeme, jaké názvy emocí si již zapamatovali - osvojili</li> <li>▪ posílit atmosféru bezpečí - prohloubit vzájemné vztahy (posílit třídní pospolitost)</li> <li>▪ mapovat skupinovou dynamiku kolektivu a míry její koheze pro další práci se třídou</li> <li>▪ vyzdvižení principu spolupráce (vzájemné domluvy), důvěry jako nosných pilířů pro budování přátelství</li> <li>▪ uvědomit si, kdo/ co mi pomáhá, když prožívám smutek/ vztek</li> <li>▪ nabídnout další dechová cvičení a mindfulness techniky</li> </ul>
Kompetence setkání	<p>Žáci</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ umí určit; pojmenovat pozitivní i negativní emoce a s nimi spojené projevy</li> <li>▪ vědí, že k budování přátelství patří vzájemná domluva a důvěra</li> <li>▪ znají alespoň 3 seberegulační techniky na vztek</li> <li>▪ si vyzkouší projevit gesto důvěry ke spolužákům</li> <li>▪ se seznámí s dalším dechovým cvičením a s technikou všímavosti</li> </ul>
Hlavní myšlenka programu	<p>Jak se (k sobě navzájem) máme zachovat, abychom předcházeli smutku, frustraci nebo vzteku (neg. emocím)?</p> <p>Projevit ohleduplnost a důvěru. Učit se spolupráci a domluvě. Znat seberegulační techniky pro zvládání negativních emocí... To může být jedním z klíčů k přátelství a stěžejním ukazatelem na cestě duševní pohody.</p>
Nit programu (leitmotiv)	Voda v různých skupenstvích (déšť, led, sníh)

## Scénář programu Dešťové kapičky

- **V BODECH**

(scénář je nabitý aktivitami - nutno přizpůsobit; rozložit dle možností cílové skupiny a dle časových možností)

### **01 úvod**

- **zopakování pravidel, struktury programu, stěžejní meta-myšlenky/ otázky**
- **připomenutí minulých lekcí otázkou (co si zapamatovali?) - 3 – 5 osob + shrnutí**

### **02 rituál:**

#### **02.1 opona**

#### **02.2 sluníčko**

#### **02.3 dešťové kapičky dostaly nožičky...**

### **03 poznávání pocitů – předvádíme/hádáme**

### **04 kimovka na pocity – hádáme, který pocit zmizel**

+ reflexe

### **05 píseň s rytmikou – Prší, prší na mou hlavu...**

### **06 kapičky hýbejte se – pohybovka + zkouška regulace vzteku**

### **07 ledová socha nebo kresba na záda a tabuli – spolupráce, haptika**

\_ dle časových možností

### **08 reflexe a připomenutí – emoce jako druhy počasí**

### **09 dechový výtah s plyškem + přidání další dechové techniky - zacpi dírku, sníh na dlani**

### **10 prstíková masáž na zádička po kruhu \_ dle času**

### **11 rozlučková aktivita: opona, mexická vlna, říkanka, ...**

### **12 kresba + záznam /otázka do deníčku - duhová kapička, co/kdo tě dokáže rozveselit a čím?**

+ návazné tvoření: např. *děšť a já pod deštníkem* nebo viz Další inspirace

• ROZPIS AKTIVIT

Pořadí aktivity	02.1 OPONA
Cíl aktivity	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ rituál k navození atmosféry a zpřítomnění do programu</li> <li>▪ motivace ke spolupráci a pospolitosti</li> <li>▪ spoluzodpovědnost za program - dáváme do toho kus sebe, i ty jsi tu platným členem</li> <li>▪ symbol herců na jevišti = program jako divadelní hra a účastníci jako herci - po skončení programu mohou opět vystoupit ze scény do své běžné civilní role</li> </ul>
Časová dotace	5 min.
Provedení	<p><u>Motivace - legenda:</u> Byli jste už někdy v divadle? A zažili jste tam oponu? Může se roztahovat do stran nebo taky od zdola nahoru. Já tu pro vás mám těžkou, ale zároveň hodně křehkou oponu, která se vytahuje právě ze zdola nahoru. Navíc je neviditelná :) Naším úkolem je, že ji musíme vytáhnout společně nahoru tak, aby se nikde nepotrhala - nepoškodila. Musíme jí vytahovat všichni naráz a zároveň být vždy ve stejné výšce.</p> <p>Popis aktivity:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ žáci stojí v řadě nebo ideálně v kruhu</li> <li>▪ společně si dřepneme, uchopíme neviditelnou oponu (zatneme dlaně),</li> <li>▪ můžeme provést pár společných nádechů a výdechů</li> <li>▪ na domluvený signál začínáme pomalu zdvihát ruce, jako když vytahujeme těžký předmět vzhůru - (všímáme si jeden druhého a tempa vytahování - buď na toto pravidlo upozorním, nebo ne a pracuji s ním pak o to víc v reflexi)</li> <li>▪ ve chvíli, kdy máme ruce nahoře nad hlavou - uvolňujeme sevření dlaní = pouštíme oponu ke stropu</li> </ul> <p>▪ <b>na konci programu</b> se postup opakuje s tím rozdílem, že držíme oponu nad hlavou (ve vyrovnané úrovni s ohledem na nejmenší členy skupiny!) a na signál stahujeme oponu do podřepu, až se nám dlaně dotknou země</p>
Reflexe	<p>zacílená na spolupráci a všímavost k okolí např. otázkou: Jak se nám dařilo? Co bychom potřebovali, aby se opona vytáhla plynuleji?</p>
Poznámka (možné alternativy, rizika, atp.)	<p>Riziko: neplynulá, bojkotující práce - snažíme se účastníky dovést k spoluzodpovědnosti za proces otázkami (viz reflexe nebo popisem situace) a postup zkusíme opakovat</p> <p>Měli bychom na konci programu opět oponu zatáhnout, aby se naplnila</p>



	<p>symbolika aktivity. Lze využít minutovku, kterou natáhneme tak, aby hlídala závěr programu a zazvonila jako upozornění na blížící se konec a stažení opony.</p> <p>Pokud máme dostatek času - pro ještě větší vtažení účastníků do přítomnosti- můžeme společně cinkat na neviditelný zvoneček jako na divadle (3 zacinkání, že už mají být všichni v hledišti).</p>
Pomůcky	0

Pořadí aktivity	02,2 Sluníčko se probudilo (říkanka)
Cíl aktivity	Pohyb, navození spolupráce s lektorem, naladění se na program
Časová dotace	2min
Provedení	<p>Stojíme v kruhu, dostatek prostoru kolem sebe! Lektor předvádí – žáci opakují.</p> <p>Začínáme v dřepu (ideálně celá chodidla na zemi), dlaně před očima – prsty zavřené v pěst.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Sluníčko se probudilo</b> (prsty rozevřeme) <b>a zamrkalo</b> (několikrát prsty zahýbáme směrem do dlaně, jako řasy při mrkání oka)</li> <li>▪ <b>Na oblohu vyskočilo.</b> (Vyskočíme do výšky s rukama nad hlavou.)</li> <li>▪ <b>Umylo se v ranní rose.</b> Nejdřív oči (promneme si oči) – Za ušima – vlasy - podpaží – břicho a taky zadek (vše předvádíme, jako když se mydlíme ve sprše, na zadek se poskokem otočíme směrem zadkem do kruhu a kroutíme bokama)</li> <li>▪ <b>A když se umylo v ranní rose,</b></li> <li>▪ <b>zívlo si</b> (<i>levá ruka natažená před pusou, pak pravá to samé – napodobujeme hlasitě zívání</i>), <b>protáhlo se</b> (ruce v bok a kroužíme bokama na 1 stranu a pak na 2.), <b>a usmálo se</b> ( usmějeme se na osobu po levé a pravé ruce v kruhu)</li> <li>▪ <b>Každá kytká maličká, radost má ze sluníčka.</b> (vytleskáváme do rytmu a pohupujeme se v kolenou a zatleskáme si na závěr).</li> </ul>
Reflexe	
Poznámka (možné alternativy, rizika, atp.)	Délku říkanky můžeme přizpůsobit (zkrátit) dle času

Pomůcky	0
---------	---

Pořadí aktivity	02,3 Dešťové kapičky
Cíl aktivity	Pohyb, navození spolupráce s lektorem, naladění se na program
Časová dotace	2min.
Provedení	<p>lektor předvádí – žáci opakují.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Dešťové kapičky</b> (na kolenou a s prstíky před sebou na zemi, ve zpomaleném rytmu vyťukáváme)</li> <li>▪ <b>dostaly nožičky</b> (pak vyťukáváme o zem celými dlaněmi, které se střídají)</li> <li>▪ <b>skákaly po plechu</b> (ve zpomaleném rytmu pleskáme dlaněmi na střídačku o kolena)</li> <li>▪ <b>dělaly neplechu</b> (přidáváme intenzitu a rychlost) Lektor výrazně tleskne před sebou a dá si prst na pusu – počká na ticho. A zašeptá</li> <li>▪ <b>A víte, jak velkou dělaly neplechu?</b></li> <li>▪ <b>Tááákhle velkou</b> Vyskočíme na nohy, a od špiček prstů u nohou se ohýbáme směrem vzhůru až máme ruce v upažení, opíšeme rukama kruh a zatleskáme (si).</li> </ul>
Reflexe	

Další inspirace:

aktivity: Tajný anděl, Třídní deníček vděčnosti

Dechová technika - výtah s plyškákem

---

# FUN & EASY WAYS TO TEACH **BELLY** **BREATHING** TO KIDS



**CALMINGTOOLS**

---

VERYSPECIALTALES.COM

# DESATERO aneb na co by neměl zapomenout školní metodik prevence

PhDr. Lenka Skácelová, PPP Brno

## 1. Odpovědný výběr garanta programu

- garantem programu je pedagogický pracovník - učitel nebo vychovatel, dle velikosti školy a podmínek na ní, který má zájem o tuto práci a osobní a odborné předpoklady pro její vykonávání:
  - ⇒ vnitřní: důvěra dětí, přirozená autorita také u kolegů
  - ⇒ vnější: čas, vzdělání, práce na sobě, finanční ohodnocení aj.

### Dobrá praxe pro nezastupitelnou roli ředitele školy v PP doporučuje:

- Podpořit ředitele škol v rámci jejich funkčního vzdělávání pro orientaci ve svých kompetencích a možné podpory pro nastavení funkční preventivní strategie školy. Podporu může poskytnout zejména KŠKP, MP příslušné PPP.
- Určit na pozici ŠMP pedagoga, motivovaného pro tuto pozici, nejlépe zvoleného samotnými žáky
- Zvážit na pozici ŠMP pedagoga, který nezastává zároveň jinou pozici v rámci ŠPP (VP, ŠP)
- Umožnit motivovanému pedagogovi pro pozici ŠMP absolvovat specializační studium pro výkon této funkce
- Zajistit, aby informace o personálním obsazení ŠPP včetně ŠMP byla vyvěšena na webu školy
- Zajistit, aby s touto informací byli seznámeni všichni žáci, jejich rodiče i pedagogové
- Podporovat tvořivý přístup ŠMP ve spolupráci s ostatními členy ŠPP a zejména s třídními učiteli při vypracovávání strategie PP, PPŠ tak, aby tyto dokumenty odrážely aktuální stav a specifika školy v oblasti PP aktuálního školního roku
- Zajistit pravidelné provádění monitoringu práce ŠMP/1-3 měsíční vyhodnocení počtu hodin odvedené práce ŠMP pro PP na škole/ a na tomto základě stanovit míru jeho časových možností / např. snížením hodin jeho přímé vyučovací činnosti a finančním ohodnocením aj./

## 2. Podpora řídicích pracovníků

- je nezbytné seznámit ředitele školy s programem a získat ho pro jeho realizaci
- dlouhodobost, komplexnost, koordinovanost, východiskem výchova ke zdravému životnímu stylu, cílem změny postojů a chování „zdravá škola“
- vybudovat si pozici „já jsem odborník na prevenci“ a dále se v tomto směru vzdělávat
- zajistit si základní finanční a materiální zabezpečení programu (místnost, hodinová dotace)

- dohodnout základní pravidla realizace programu ve škole

### Na co by neměl ŠMP zapomenout:

- Seznámit ředitele školy s navrženou strategií PPRCH na škole, také na úrovni příslušného kraje, v ČR a s jejími zdroji.
- Spolupracovat s ředitelem a informovat jej o navržených opatřeních, postupech v PP a PPŠ.
- Být nápomocen řediteli při definování a vyjasnění svých kompetencí v součinnosti s dalšími členy ŠPP a podpoře k jejich pravidelné komunikaci s vedením i kolegy ve škole.
- Usilovat o možnost pravidelného informování kolegů na pedagogických poradách o výskytu RCH za určité stanovené období a o přijatých opatřeních v dané škole.
- Usilovat o možnost spolupráce s druhým ŠMP (stanoveným např. pro 1. stupeň) na školách s vysokým počtem žáků (platí adekvátně i na SŠ).
- Spolupracovat za podpory ředitele s třídními učiteli při dodržování stanovených postupů v PP.
- Podpořit ředitele školy, aby trval na tom, že pedagogové budou i ve svých předmětech akceptovat dohodnutý postup navržený ŠPP v rámci PP na škole.
- Podporovat pedagogy v aktivitách zaměřených na témata duševního zdraví žáků s ohledem na věkové zvláštnosti cílové skupiny žáků (dospívání, nástup do školní docházky, přechod na druhý stupeň apod.) Jde především o aktivity spojené s rozvojem životních dovedností a osobnostně sociálního rozvoje žáků (viz. RVP, ŠVP).
- Doporučuje a podporuje pedagogy k využívání nejen podpor členů ŠPP, ale i podpory vnější (MP PPP, SVP a dalších odborných subjektů).

### **3. Vybudovat tým spolupracovníků**

- seznámit kolegy s filozofií programu a zaangažovat je do jeho realizace (nejlépe na pedagogické radě)
- zajistit průběžnou spolupráci s vedením školy, výchovným poradcem a mezipředmětovou spolupráci
- spolupráce úplných ZŠ se spádovými malotřídkami a MŠ
- otevřít prostor pro sdílení vzájemných očekávání a diskusi
- na poradě technického personálu školy informovat ostatní zaměstnance školy o programu a sdělit jim svá očekávání

### Nezapomenout ze strany ŠMP o nastavení podmínek pro efektivní vykonávání své funkce:

- ŠMP nemá pro svou poradenskou činnost a komunikaci s cílovými skupinami zázemí. Požadovat od vedení zajištění zázemí /prostoru a jeho vybavení/ pro svou poradenskou činnost a komunikaci s cílovými skupinami žáků, rodičů a kolegů-pedagogů.

- Není pro cílové skupiny nastaven a znám způsob komunikace s ŠMP.  
Srozumitelně informovat cílové skupiny o způsobu a možnostech vzájemné komunikace.
- ŠMP plní pouze formálně stanovené své základní kompetence.  
V nadstavbě svých základních kompetencí pracovat tvořivě, smysluplně a cíleně.
- ŠMP nezná strategie komunikace a získání TU ke spolupráci.  
Seznámit se s efektivními strategiemi komunikace a získávání TU ke spolupráci.
- ŠMP nepropojuje pedagogy/TU (pro výměnu dobré praxe a zkušeností z PP).  
Komunikačně propojovat TU a ostatní pedagogy s ŠPP (výměna dobré praxe z PP).
- Není nastavena spolupráce s MŠ v rámci přípravy na vstup do ZŠ , mezi I. a II. stupněm ZŠ, mezi TU.  
Spolupracovat s MŠ v rámci přípravy na vstup do ZŠ, taktéž komunikovat v rámci ZŠ mezi jednotlivými stupni.
- Není nabídnuta pedagogům metodická podpora ze strany ŠMP.  
Nabízet pedagogům metodickou podporu.
- Není prezenčně zajištěna pro pedagogy školy základní informovanost a vzdělávání z oblasti PP ŠMP.  
Nabízet či koordinovat nabídku základních informací z oblasti PP pro pedagogy na škole.
- Není zajištěna orientace ŠMP v metod. doporučeních MŠMT, rovněž v nastavených krizových plánech pro zajištění bezpečí žáků při výuce.  
Dobře se orientovat v metod. doporučeních MŠMT, rovněž v nastavených krizových plánech pro zajištění základního bezpečí při vzdělávání na dané škole.
- Do zpracování ŠPP nejsou zapojováni zejména TU a ostatní členové ŠPP.  
Zpracovat si dobrou strategii pro spolupráci s TU a ostatními kolegy – členy ŠPP.
- ŠMP nezná a nespolupracuje s partnery a organizacemi ve svém regionu.  
Nastavit si dobrou spolupráci s partnery a organizacemi ve svém regionu.

#### 4. Připravit aktivity pro žáky

- prostor v jednotlivých vyučovacích předmětech i v celkovém působení školy
- tématické bloky s dětmi
  - znalost cílových skupin (jejich jazyk, hodnoty, vzory)
- ⇒ zásobník her
- ⇒ vhodné místo pro realizaci aktivit - dle možností ne v klasické třídě
- ⇒ vlastní odborná připravenost
- ⇒ vážít slova (riziko návody)
- ⇒ materiálové zajištění
- ⇒ navodit atmosféru důvěry
- stanovení konzultačních hodin pro setkání dětí s ŠMP

#### Čím by se pedagogové mohli inspirovat pro práci se svými žáky v rámci PPRCH:

- Využívat potenciál nabídky podpory a činnosti ŠPP.
- Využívat svých odborných znalostí o vývojových zvláštностech žáků na jednotlivých stupních.

- Zajímat se o současné trendy mezi dětmi v rámci RCH.
- Informovat se o typických projevech v chování žáků, signalizujících RCH.
- Zmapovat si témata PP v ŠVP.
- Vycházet z poznatků pedagogů o výskytu nejčastějších projevů RCH na škole v různých věkových skupinách (předpokladem je mapování a evidence těchto poznatků).
- Získat povědomí o rizikových místech v prostředí školy a na základě toho pak nastavit bezpečnostní opatření.
- Případy RCH posuzovat individuálně a odděleně. Nedochází pak k jejich zobecňování a k bagatelizaci.
- Prohlubovat svoje znalosti v oblasti právního vědomí (různé zdroje a výklady). Vede to k větší jistotě při řešení rizikových situací a při komunikaci se ZZ. Zajišťuje to také lepší argumentační schopnosti při řešení rizikových případů, zvláště tam, kde chybí dostatečná podpora od ŠPP, vedení či zřizovatele.
- Předcházet situacím, kdy ředitel rozhoduje v rizikových případech v chování žáků sám bez ohledu na nastavené postupy, což dává špatný příklad směrem k žákům i k zákonným zástupcům a to pěstováním asertivity a komunikačních dovedností při komunikaci s ŠPP i vedením o rizikových případech pro jejich včasné řešení.
- Konzultovat zpracování PPŠ s ŠMP s ohledem na potřeby konkrétních tříd.
- Nebránit se svému aktivnímu zapojení do programů prevence i do třídnických hodin a spolupracovat přitom s podporou ŠMP nebo s externím lektorem programu.
- Zorientovat se v nabídce různých preventivních aktivit, her a technik. Vybrat si pro vlastní použití ty, které jsou učiteli blízké svým cílem a zaměřením a u kterých si je učitel jistý přínosem pro žáky.
- Komunikovat s kolegy na pracovišti o navržených opatřeních pro bezpečné podmínky procesu vzdělávání. Postupovat ve shodě.
- Nezapomínat do PPŠ zařazovat aktivity pro profesní a duševní podporu pedagogů/-vzdělání v copingových dovednostech, možnost intervize, výměna dobré praxe, supervize atd.
- Pro zpracování PPŠ v určitých regionech nejsou dostupné programy PP externích organizací, proto jsou někdy využívány i nekvalitní místní subjekty.
- Je žádoucí komunikovat a zajímat se o spolupráci s externími organizacemi, které nabízejí prověřené a kvalitní služby. Vyhledávat je i na doporučených platformách (např. IPREV).

## 5. Zajistit metodické pomůcky, informace, kontakty

- vytvoření knihovny, videotéky, fonotéky pro potřeby ŠMP a ostatních pedagogů
- shromáždění všech dostupných informací o institucích, organizacích a odbornících, kteří v oblasti prevence působí v okrese (např. PPP, OHES, nízkoprahová zařízení)
- zařízení stálého informačního panelu, kde budou důležité informace zpřístupněny žákům a rodičům v odpovídající a přitažlivé formě

### Na co si dát pozor:

- ŠMP jsou zahlceni nabídkami preventivních programů a širokou škálou metodických materiálů, což jim jejich časová vytíženost nedovoluje se v této nabídce orientovat a tudíž ji efektivně využívat.
- Je žádoucí najít si dostatek času na to, aby bylo možné dobře se zorientovat v nabídkách preventivních programů a prostudovat metodické materiály, které mohou pomoci při jejich

využití v PP na škole.

- Zásadním přístupem je udržovat kontakt a spolupráci s MP PPP.
- Aktualizovat průběžně a zejména ve spolupráci s příslušným MP PPP kontakty s odbornými, preventivními organizacemi a subjekty ve svém regionu.

## 6. Uspořádat aktivity pro rodiče

- informovat Radu školy a SRPŠ a získat jejich podporu a pomoc (případně i finanční)
- informovat rodiče o záměrech a způsobech realizace programu, nejlépe na třídních schůzkách, případně prostřednictvím místního tisku, TV apod. a získat je pro účast na realizaci

### Nezapomínat na spolupráci s rodiči:

Oslovení rodičů k seznámení s preventivní strategií a ŠPP je klíčové i pro zapojení rodičů do spolupráce v oblasti prevence. Pokud tento přístup zapojení rodičů probíhá formálně, většinou písemnou formou, jde o neosobní a neúčinnou formu zapojení. Dobrá praxe potvrzuje, že komunikace s rodiči a jejich zapojování do PP školy (presenčně přes TU), jejich informovanost o preventivních aktivitách pro jednotlivé věkové skupiny žáků a obecně školy, je vždy lepší osobní formou (např. na třídních schůzkách). Po takto navázaném kontaktu je snazší nabízet průběžně rodičům konkrétní informace k tématům z oblasti PP směřujících k jejich dětem a možné podpory ze strany rodičů.

Efektivní je i využívání nových forem nabídek preventivních aktivit šetřící čas a soukromí rodičů, např. odkazy na webináře a jiné on-line formy PP na aktuální témata...

Dobrá praxe potvrzuje, že v případech, kdy se řeší ve škole akutní krizová situace, je vhodné svolat mimořádnou informativní třídní schůzku. Na ní jsou rodiče seznámeni s přijatými opatřeními a intervencemi.

## 7. Spolupracovat s ostatními odborníky

- SVP, PPP
- nízkoprahová zařízení
- lékaři
- SZÚ (Státní zdravotní ústav)
- oddělení péče o dítě a rodinu, sociální kurátoři, odd. sociální prevence, probační pracovníci soudu, Policie ČR, Městská policie
- okresní protidrogový koordinátor a okresní protidrogová komise

**NUTNÝ OSOBNÍ KONTAKT !**

### Nezapomenout:

- Při spolupráci s ostatními odborníky je vhodné vyzkoušet efektivní a dobrou praxi z regionů: Vzájemná spolupráce, předávání informací a dohoda o spolupráci škol s vnějšími odbornými subjekty i preventivními organizacemi se lépe realizuje osobním kontaktem. Kontakt by měl koordinovat a zprostředkovávat MP PPP.



- MP PPP by měl počátkem každého školního roku aktualizovat podpůrnou síť odborníků v regionu a tuto aktualizaci zprostředkovat směrem k ŠMP.
- ŠMP tyto aktuální kontakty a informace postoupí třídním učitelům.
- Na každé škole je pracovník, pověřený komunikací s těmito odborníky či subjekty.

## 8. Volný čas, státní správa, místní samospráva

- spolupráce s dalšími orgány státní správy a místní samosprávy: obecní úřady všech úrovní, úřady, práce atd.
- DDM, sportovní a zájmové organizace, nadace, instituce a zabývající se využitím volného času dětí a mládeže

NUTNÝ OSOBNÍ KONTAKT !

**ŠMP má možnost v rámci preventivní strategie své školy spolupracovat ještě s dalšími subjekty:**

Sféra mimoškolní a zájmové činnosti rovněž rozšiřuje možnosti preventivního působení na žáky. Dobrá orientace ŠMP v této oblasti zkvalitňuje jeho práci.

ŠMP může být zdrojem informací pro žáky i rodiče, neboť se orientuje v nabídce dané lokality.

## 9. Propagace

- místní a regionální tisk, TV, Internet
- školní časopis, školní rozhlas

**Několik podnětů k zajištění dobré propagace PP na škole:**

- Nepodceňovat úlohu propagace a zajištění aktuálních informací o preventivní strategii školy směrem k cílové skupině rodičů, žáků, ale také k veřejnosti v dané lokalitě.
- Využít informačních panelů k PP v prostorách školy.
- Zapojit do propagace aktuálních témat z oblasti PPRCH žáky, případně rodiče.
- V rámci komunikace a prezentace o PPRCH ze strany školy nebát se sdělovat či psát o tom, co se daří i nedaří a také o aktuálních potřebách školy.
- Součástí propagace může být i požadavek podpory a pomoci od subjektů zvenčí.

## 10. Evidence a efektivita

- vedení vlastních záznamů o přehledu realizovaných kroků a aktivit v průběhu školního roku
- při hodnocení efektivity lze využít dotazníků, slohových prací, zpětné informace (schránka důvěry). Měřítkem efektivity může být pravidelné informování o naplnění cílů preventivních programů, intervencí aktuálního dění v třídních kolektivech směrem k ŠMP, vedení škol, žáků (včetně jejich informovanosti o preventivním programu školy) a rodičů.

## Vedení dokumentace může být nápomocným a rozvíjejícím prvkem práce ŠMP:

Záznamy v dokumentaci za oblast PPRCH by měly mít vypovídající hodnotu.

Doporučujeme nezapomenout s podporou vedení školy na nastavení systému sběru dat a informací od TU směrem k ŠMP a dále k ŠPP, aby byla pravidelně zajištěna zpětná vazba z oblasti PP napříč třídami či ročníky na škole.

Jejich součástí by měla být i průběžná zpětná vazba o naplnění cílů z realizovaných preventivních činností od žáků, přítomných pedagogů v PP programech a od jejich samotných realizátorů.

Nezastupitelnou roli v těchto procesech jsou dobře nastavené kompetence školního psychologa, včetně jeho spolupráce s ŠMP a TU.

Potvrzuje se jako efektivní mít stanovené místo pro ukládání zásadní dokumentace z oblasti jednotlivých činností v PP. Je vhodné mít i seznam pověřených osob, které mají k této dokumentaci přístup.

Pokud způsob evaluace PPŠ probíhá formálně, ŠMP nezná a nevyužívá systém SEPA, je žádoucí, aby se s tímto způsobem a vyhodnocování primární prevence seznámil a hledal podporu u MP PPP.

Dobrá praxe potvrzuje, že celostátní systém elektronické evidence a vyhodnocování PP na školách SEPA je účinným nástrojem evaluace práce ŠMP.

Doporučujeme a podporujeme ŠMP na základě dobré praxe k tomu, aby součástí evaluace bylo reálné a poctivé zhodnocení úspěchů i nedostatků v oblasti PPRCH na škole a definování opatření a potřeb pro nastavení vnitřní i vnější podpory pro definovaná témata.

### Seznam zkratk:

ŠPP – školní poradenské pracoviště

ŠMP – školní metodik prevence

VP – výchovný poradce

ŠP – školní psycholog

SPed.- speciální pedagog

TU – třídní učitel

PPŠ – preventivní program školy

MP PPP – metodik prevenci pedagogicko-psychologické poradny

KŠKP – krajský školní koordinátor prevence

ZZ – zákonný zástupce

PPRCH – primární prevence rizikového chování

PP – primární prevence

SVP – středisko výchovné péče

PPP – pedagogicko-psychologická poradna

### **Zdroj:**

Mgr. Vladimír Hettner, projekt IPPP

# Náročné chování ve škole - metodické doporučení pro školy k možnostem řešení problémů v chování žáka

Mgr. Hana Prejďová, PPP Šumperk

Ve škole se u žáků setkáváme se širokou škálou konkrétního chování, které lze považovat za nevhodné, nepřijatelné nebo takové, jež ohrožuje zdraví a řádný vývoj žáka, který se takto chová, nebo ostatních přítomných. Takové chování také narušuje proces učení žáka, výuku v celé třídě a negativně ovlivňuje klima celého třídního kolektivu. Takové chování označujeme jako **náročné chování**.

Náročnému chování je škola povinná předcházet a také, v případě jeho výskytu, ho bezodkladně řešit. Školský zákon, § 22b(c,d)

Je nutné, aby byl učitel vybaven dostatečnou zásobou účinných postupů, které může uplatnit v situaci, kdy potřebuje chování žáka korigovat. Podstatou těchto intervencí je cílené, situaci přiměřené a efektivní usměrnění nevhodných projevů v chování žáka a jeho motivace k jejich postupnému nahrazení sociálně přijatelnými vzorci chování (tam, kde tak učinit lze).

## JAKÉ JSOU MOŽNOSTI ŘEŠENÍ NÁROČNÉHO CHOVÁNÍ ZE STRANY ŠKOLY?

**ČTYŘI ÚROVNĚ ŘEŠENÍ** – dle závažnosti náročného chování (NCH)

### 1. ÚROVEŇ

- předcházení vzniku NCH, běžné intervence
- řeší: učitel (vyučující + asistent pedagoga)

Náročnému chování lze předcházet preventivními opatřeními, v případě jeho vzniku ošetřit jednoduchými intervencemi během výuky. Pracuje se většinou s celým kolektivem (potřeby žáka zohledníme výběrem aktivit a volbou motivačních prvků) v kombinaci s cílenějšími zásahy, mířenými přímo na vybrané projevy žáka.

Dle konkrétní podoby náročného chování je možné volit např. z následujících intervencí:

- Cílené předcházení vzniku situací, které již v minulosti u žáka problémové vzorce chování vyvolaly.
- Organizační úpravy prostředí a podmínek k učení - dopomoc při organizaci pracovního místa, systém podpory při zaznamenávání domácích úkolů, zasedací pořádek, používání pomůcek pro uvolnění psychomotorického neklidu apod.
- Podpora sociálního učení modelováním sociálních situací, hraním rolí, nácvikem sociálních dovedností v rámci připravených herních aktivit a modelem správného jednání.
- Selektivní zpevnování žádoucích vzorců chování – pozorností, pochvalou, odměnou, výhodami. Zaměření na vhodné chování vede k motivaci žáka své chování měnit.
- Používáním preventivních varovných signálů (např. zvednutá ruka, dotek paže, semafor).
- Důsledná a dlouhodobá práce s pravidly ve třídě s dopředu domluvenými odměnami (např. hry během výuky, den bez zkoušení atd.) a smysluplnými sankcemi (např. náprava důsledků nevhodného chování, odnímání výhod).
- Ošetření přestávek - třídu na přestávky vybavit něčím, čím se děti zabaví (deskové hry, ping-pongový stůl atd.), zesílení dozoru ve třídě o přestávkách.

- h) Využívání relaxační místnosti – při zvýšeném neklidu žáka, při výrazné emoční reakci atd.
- i) Zajímavá, interaktivní výuka se zapojením žáků do spoluvytváření samotné vyučovací hodiny. Skupinová práce.
- j) Využívat prvky relaxace, pohybového odreagování.
- k) Podpora sebereflexe a vhodné komunikace vlastních pocitů a potřeb u žáků - např. komunitní kruh, herní aktivity atd. (metodická podpora: např. <https://zapojmevsechny.cz/>; <https://inkluzivniskola.cz/>; <https://www.odyssea.cz/>).

## 2. ÚROVEŇ

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- jednoduché intervence, řešení méně závažného NCH</li> <li>- řeší: učitel + zákonný zástupce (třídní učitel nebo vyučující + asistent pedagoga + zákonný zástupce)</li> </ul> |
|---|

Pokud se NCH opakuje, je vhodné přistoupit k řešení formou individuálních konzultací se žákem a s ZZ.

Je vhodné informovat vedení školy.

- Individuální rozhovory s žákem (motivace ke změně, společná domluva, vztahové navázání).
- Rozhovory se zákonnými zástupci, podpora rozvoje rodičovských kompetencí, doporučení institucí poskytující potřebné odborné služby (k výchově, ke komunikaci, apod.).

## 3. ÚROVEŇ

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- opakovaná, významnější intervence při závažnějším NCH</li> <li>- řeší: třídní učitel + školní poradenské pracoviště + zákonný zástupce (třídní učitel + asistent pedagoga + školní poradenské pracoviště + zákonný zástupce)</li> </ul> |
|--|

Tam, kde už je NCH žáka opakované, hůře zvládnutelné, vždy volíme týmovou spolupráci při jeho řešení. Problémy

v chování je třeba řešit cílenou, systematickou péčí školního poradenského pracoviště. V případě potřeby

organizujeme pravidelné schůzky se žákem a/nebo rodiči v rozsahu podle aktuální situace. Jednou z možností je

zpracování individuálního výchovného plánu (IVýP).

Je třeba informovat vedení školy.

## 4. ÚROVEŇ

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- významné, opakující se intervence (samotné zásahy školy k řešení nepostačují); NCH je závažné, často opakované</li> <li>- řeší: třídní učitel + školní poradenské pracoviště + zákonný zástupce + odborná péče (třídní učitel + asistent pedagoga + školní poradenské pracoviště + zákonný zástupce + přizvat školské poradenské zařízení (PPP, SPC nebo SVP) nebo jinou odbornou péči (např. OSPOD)</li> </ul> |
|--|

Pokud se NCH opakuje, nebo má závažnou podobu a intervence ze strany školy ke změně nedostačují – je potřebná spolupráce s externími odborníky (pracovník PPP, SVP, SPC, OSPOD, behaviorální terapeut apod.). Je nutná intenzivní práce s žákem, s jeho rodinným systémem, s celou třídou.

Pokud nám poskytovatelé služeb nemohou k řešení z jejich strany podat potřebné informace, lze od nich žádat metodickou podporu (v rozsahu, který mohou poskytnout). Je nutné řešit na úrovni vedení školy.

## CÍLE VŠECH ZMÍNĚNÝCH INTERVENČÍ:

- Nalézt vhodné přístupy pro předcházení nebo pro snížení výskytu NCH u konkrétního žáka.
- Cíleně a přiměřeně usměrňovat nevhodné projevy v chování.

- Motivovat žáka k postupnému systematickému nahrazení sociálně přijatelnými vzorci chování tam, kde tak učinit lze.
- Zmírnit dopady nežádoucího chování na klima třídy a na proces začleňování žáka do kolektivu.
- Snížit negativní vliv NCH na proces učení, zvýšit úspěšnost a výkon žáka i jeho spolužáků.

Při řešení opakovaného nebo závažného náročného chování je třeba **pracovat s celým třídním kolektivem** – téma NCH a jeho řešení zařazujeme do třídnických hodin, jsou realizovány programy pro zlepšení vztahů/pravidel ve třídě, preventivní nebo edukativní besedy pro žáky. Kromě TU se na realizaci podílí i školní metodik prevence (ŠMP), školní psycholog nebo školní speciální pedagog. Je možné požádat o součinnost externí odborníky – PPP, SVP, PMS, OSPOD, místní neziskové organizace apod.

## **S KÝM BY MĚLA ŠKOLA SPOLUPRACOVAT PŘI ŘEŠENÍ NCH?**

### Spolupráce školy a zákonného zástupce

Při řešení NCH se škola obrací k zákonnému zástupci žáka jako k partnerovi, s nímž pracuje na dosažení stejného cíle – změna chování žáka. Společné a jednotné působení na žáka zvyšuje pravděpodobnost úspěchu.

Základní postup pro vedení společného setkání se zákonným zástupcem:

#### **1) Konkrétní popis NCH žáka.**

Podrobné informování zákonného zástupce zvyšuje důležitost projednávaného -> motivace ke změně. Zdůraznění společného cíle

#### **2) Konkrétní pojmenování dosavadních důsledků tohoto chování.**

např. zhoršení prospěchu, kázeňská opatření, ztížená pozice v třídním kolektivu apod. NCH je nevýhodné -> motivace ke změně.

#### **3) Pojmenování rizikových faktorů, které chování podněcují.**

Např. snadná ovlivnitelnost žáka, zvýšená unavitelnost, diagnóza žáka, a přítomnosti tzv. "našeptávače" ve třídě, nedostatečná komunikace mezi školou a rodinou apod.

Důležité pro výběr vhodné intervence, pojmenování dílčích determinantů – snazší řešení -> motivace ke změně.

#### **4) Pojmenování protektivních faktorů.**

a. Popsat co pomáhá ve škole, ptát se na zkušenosti rodičů.

b. Např. pauzy během výuky, antistresové pomůcky, relaxační místnost, dobrá spolupráce školy a rodičů apod.

#### **5) Výčet všech intervencí, které byly využity pro změnu.**

a. a s jakým výsledkem. Je třeba zmínit zejména to, co fungovalo, za něco pochválit.

Bylo použito více intervencí, společně hledáme další -> motivace ke změně. Pochvala motivuje k další spolupráci, snaze zákonného zástupce.

#### **6) Vyjádření zákonného zástupce k projednávanému chování, k postupu školy.**

a. Jeho pohled na věc, jak on vše vnímá. Jaká má očekávání od dítěte, od školy. Jak vnímá svou roli při řešení? Důležitost zákonného zástupce, partnerský přístup -> motivace ke spolupráci

#### **7) Definování žádoucího chování (konkrétní popis).**

a. je nutné konkrétně pojmenovat, co škola od žáka očekává. Dle jasného popisu je jednodušší to změnit.

#### **8) Motivace zákonného zástupce ke změně chování.**

a. Je třeba pojmenovat konkrétní výhody, které změna přinese.

- b. Např. méně trestů, méně konfliktů s autoritami, s vrstevníky, lepší postavení ve třídě. Změna musí být výhodná -> zvyšuje se snaha, motivace ke změně.

### 9) Stanovení konkrétních úkolů k dosažení změny.

- a. Je důležité vytvořit úkoly společně se zákonným zástupcem. Úkoly budou definovány pro obě strany. Pokud to lze, úkoly definovat směrem k žádoucímu chování - co by se mělo dělat.
- b. Partnerský přístup, pozitivní definice -> motivace ke změně

### 10) Domluva a vymezení potřebné podpory.

- a. Podpora ze strany školy:
  - i. zákonným zástupcům - např. informační servis k možnostem místní odborné péče, poskytnutí kontaktu/pomoc při zkontaktování poradenského zařízení/odborníka.
  - ii. žákovi - např. možnost trávit přestávky v klidu mimo třídu, možnost promluvit s někým apod.
- b. Podpora žáka ze strany rodiny - např. dočasně dohlížet na ranní odchody do školy, Sít'ování spolupráce. Všichni máme zájem a stejný cíl -> motivace ke změně.

### 11) Stanovení frekvence a způsobu kontroly při dosahování změny.

Frekvence kontrolních setkání může být proměnlivá; v počátku spolupráce se doporučuje setkávat se s rodinou častěji a poté postupně frekvenci setkávání rozvolňovat.

Kontrola může probíhat formou osobních setkání nebo kombinací telefonické a emailové komunikace atd.

Častější kontrola, plnění po dílčích krocích = snazší plnění -> motivace ke změně.

### 12) Definování případných dalších postupů, pokud by nedošlo k dosažení žádoucí změny.

- a. Dopředu se připravit i na to, jaké kroky budou následovat, pokud nedochází ke zlepšení chování. Může se jednat o uložení kázeňského opatření, postoupení případu další straně – např. OSPOD, PPP apod. Jde o edukaci (s vyjádřením podpory), velmi nevhodná by byla forma zastrasování.

Předvídatelnost, informovanost -> zklidnění -> motivace ke spolupráci, ke změně.

## Spolupráce školy se školským poradenským zařízením a se školským zařízením pro preventivně výchovnou péči

Školská poradenská zařízení poskytují poradenské služby žákům, studentům, jejich zákonným zástupcům, školám a školským zařízením. Patří sem **Pedagogicko-psychologická poradna** a **Speciálně pedagogické centrum**. Školské zařízení pro preventivně výchovnou péči je **Středisko výchovné péče**.

Poradenské služby jsou dobrovolné, poskytují se na žádost zákonných zástupců (zletilého žáka). V případě, že vzdělávací nebo výchovný problém identifikuje škola, musí přesvědčit zákonného zástupce žáka (zletilého žáka) o vhodnosti obrátit se na školské poradenské zařízení. Škola sama nemůže být (ve většině případů) oficiálním žadatelem služby. Škola před vyšetřením žáka v školském poradenském zařízení poskytne informace k jeho chování a prospěchu (Pedagogická zpráva školy).

Psycholog nebo speciální pedagog, na základě odborného vyšetření, poskytuje metodickou podporu pedagogickým pracovníkům školy i zákonným zástupcům dítěte průběžně, v akutních případech neprodleně (pokud možno).

### Pedagogicko-psychologická poradna (PPP)

Pomůže zejména s náročným chováním, které se objevuje v souvislosti s výukovými neúspěchy, výchovou, vývojovými poruchami chování, náročnými životními situacemi, nebo pokud máme podezření, že příčinou NCH žáka mohou být narušené vztahy ve třídě.

Pro děti s náročným chováním a pro jejich zákonné zástupce PPP nabízí individuální konzultace (ve spolupráci se školou).

PPP nabízí preventivní a intervenční programy pro třídními kolektivy.

PPP zajišťuje kromě diagnostiky dětí také poradenství a vzdělávání pro pedagogické pracovníky a poradenství pro zákonné zástupce.

### **Speciálně pedagogické centrum (SPC)**

Na SPC se dá obracet zejména s NCH, které se vyskytuje sekundárně u žáků se zdravotním postižením a se zdravotním znevýhodněním.

SPC se dělí podle druhu zdravotního znevýhodnění klientů. Poradenství je poskytováno dětem, rodičům i škole. Poradci mohou vyjíždět také na náslechy či konzultace přímo do školy, aby mohli nastavit podporu přímo ve výuce, na míru konkrétnímu dítěti, třídě.

Služby školských poradenských zařízení jsou poskytovány zdarma.

### **Středisko výchovné péče (SVP)**

SVP se zaměřuje na práci se žáky s NCH, zajišťuje prevenci, terapii a poradenství v těchto oblastech a je součástí preventivně-výchovné péče.

Dětem s problémy v chování poskytují konzultace či dlouhodobější terapeutickou intervenci. Zákonným zástupcům a pedagogům nabízí poradenství ohledně péče o dítě s NCH.

SVP nabízí také intenzivní péči v podobě zpravidla dvouměsíčního pobytu, kdy náklady na pobyt (celodenní stravné, nocleh a kapesné) hradí v plné výši rodina sama. V některých případech lze čerpat příspěvek od ÚP. V odůvodněných případech lze na základě písemné žádosti zákonných zástupců pobyt ve SVP prodloužit či zopakovat. SVP pracují také s třídními kolektivy prostřednictvím preventivních a intervenčních programů. Tato služba je bezplatná.

### **Spolupráce školy s oddělením sociálně právní ochrany dětí (OSPOD)**

Pokud ani přes veškerou podporu školy či školského zařízení nedojde ke zlepšení NCH žáka (a to z důvodu, že žák není schopen nebo ochoten za dané podpory své chování měnit, či jeho rodina není schopna danou podporu v potřebné míře poskytovat), je rodina indikována pro spolupráci s OSPOD, který má k řešení dané situace potřebné nástroje (odborné, vymahatelné).

OSPOD kontaktujeme vždy, pokud se stalo něco závažného, agresivního se záměrem ublížit. Pokud NCH vychází z frustrace či traumatizace z rodinného prostředí, z přístupu rodičů či podmínek, ve kterých rodina žije.

Pokud se škola obrátí s žádostí o spolupráci na OSPOD, měla by dokladovat průběh řešení ze strany školy, kdy se běžnými možnostmi školy nepodařilo sjednat nápravu.

Existují-li ze strany školy pochybnosti, zda konkrétní věc s OSPOD řešit či nikoliv, vhodnějším se jeví aktivní přístup.

Oznámení konkrétní situace je možné dopředu konzultovat přímo s OSPOD.

### **Ohlašovací povinnost**

Škola má ohlašovací povinnost při výskytu NCH v následujících případech:

#### **1. Zákonnému zástupci**

Dojde-li k významnému NCH v průběhu vyučování, s ním souvisejících činností anebo poskytování školských služeb, má škola povinnost tuto skutečnost **oznámit zákonnému zástupci**. Např. u agresivního chování zákonnému zástupci jak žáka, který byl útočníkem, tak žáka, který byl obětí.

Tato povinnost vyplývá ze školského zákona č. 561/2004 Sb., § 21 odst. 2 - zákonní zástupci mají právo mj. na informace o průběhu a výsledcích vzdělávání dítěte či žáka a právo vyjadřovat se ke všem rozhodnutím týkajícím se podstatných záležitostí jejich vzdělávání). Skutečnost, že žák se choval nevhodně nebo mu bylo někým ublíženo, chápeme jako významnou skutečnost, která v průběhu vzdělávání nastala.

## 2. Orgánu sociálně-právní ochrany dětí

Škola ohlašuje OSPOD takové skutečnosti, které **nasvědčují tomu, že dítě je v ohrožení buď proto, že ho ohrožuje někdo jiný nebo proto, že se ohrožuje svým chováním samo** (viz § 6, 7 a 10 zákona č. 359/1999 Sb., o sociálně-právní ochraně dětí). Může se jednat o ohrožení na životě, na zdraví či na řádném vývoji dítěte.

## 3. Policii ČR

Dojde-li k takovému NCH, které by mohlo **naplňovat znaky přestupku nebo trestného činu**, obrací se škola na **Policii ČR**. Trestní oznámení je možné podat také na **státní zastupitelství**. Tuto skutečnost oznámí ředitel školy nebo jiná pověřená osoba jakoukoliv formou (písemně, telefonicky, osobně) na Policii ČR. Oznámení může podat také zákonný zástupce dítěte.

# JAK KONKRÉTNĚ MÁ ŠKOLA POSTUPOVAT PŘI ŘEŠENÍ NÁROČNÉHO CHOVÁNÍ ŽÁKA V RÁMCI ŠKOLY?

## 1. KONKRETIZACE NÁROČNÉHO CHOVÁNÍ

Pro efektivní řešení je nutné chování poznat, konkretizovat. Nejlépe realizovat systematickou diagnostiku chování dítěte za účelem zjištění jeho **funkce, spouštěčů a následků** chování. Vhodným postupem je např. **funkční analýza chování** (FACH). Je to diagnosticko-intervenční postup vycházející z předpokladu, že téměř každé chování má nějaký účel, motiv (vědomý či nevědomý). Existují dva okruhy motivů chování – **něco získat** (např. pocit bezpečí, pozornost, přijetí, ocenění), nebo **něčemu se vyhnout**, popř. **něco ukončit** (např. selhání, zklamání, posměch).

Konkretizace chování je klíčovým prvkem při sestavování individuálního výchovného plánu (IVÝP) a návazné intervence.

## 2. ŘEŠENÍ NÁROČNÉHO CHOVÁNÍ (STRUKTUROVANÝ POSTUP)

	Forma intervence	Popis intervence	Specifika intervence
1.	<b>Rozhovor se žákem</b>	NCH je řešeno pouze v rámci školy – mezi třídním učitelem, asistentem pedagoga a žákem.	- K dosažení změny se škola opírá o <b>motivaci žáka a jeho kompetence</b> . - Míra kontroly a tlaku na změnu jsou nízké. - Intervence na bázi <b>domluvy</b> .
2.	<b>Jednání se žákem a se ZZ</b>	NCH je řešeno v rámci školy – konzultace mezi třídním učitelem, asistentem pedagoga, žákem a jeho zákonnými zástupci.	- K dosažení změny se škola opírá o <b>motivaci a kompetence ZZ a taky žáka</b> . - Dochází ke zvýšení míry kontroly a tlaku na změnu prostřednictvím intenzivnější spolupráce se ZZ a vedením ZZ k dosažení změny. - Intervence na bázi <b>domluvy a kontroly dohodnutého</b> .
3.	<b>Výchovná komise + Individuální</b>	<b>Výchovná komise</b> je společné jednání vedení školy, třídního učitele (příp.	- Je <b>předpoklad</b> , že jedna či více zúčastněných stran <b>není dostatečně</b>



<p><b>výchovný plán</b></p>	<p>asistentem pedagoga), školního metodika prevence (příp. dalšího člena školního poradenského pracoviště) a zákonného zástupce. Může být přizvána i další strana – OSPOD, PPP, SVP apod. Výchovné komise se může účastnit i žák. Prostřednictvím např. <b>Individuálního výchovného plánu (IVÝP)</b> se strany písemně zavazují k plnění stanovených úkolů. Jsou v něm vymezena i opatření, která budou následovat, pokud za podpory všech zúčastněných nedojde k dostatečnému zlepšení NCH žáka (a to z důvodu, že žák není schopen za dané podpory své chování měnit, či jedna/více stran není schopna danou podporu v potřebné míře poskytovat).</p>	<p><b>motivovaná k dosažení změn či poskytování dostatečné podpory.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dochází k dalšímu zvýšení míry kontroly a tlaku na změnu nejen u žáka, ale u všech zúčastněných.</li> <li>- Intervence na bázi <b>závazku (příslibu) a kontroly domluveného.</b></li> </ul>
<p>4. <b>Postoupení případu další straně</b></p>	<p>Škola využila všech dostupných způsobů řešení NCH žáka a možností podpory zákonným zástupcům. Nebylo dosaženo dostatečné změny. <b>Škola řešení předává do kompetence další straně.</b> Ta by pak měla školu metodicky vést při dalším řešení NCH a v přístupu k dítěti.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je <b>patrné</b>, že jedna či více zúčastněných stran <b>není dostatečně motivovaná k dosažení změny či nedokáže poskytovat dostatečnou podporu.</b></li> <li>- Dochází k dalšímu zvýšení míry kontroly a tlaku na změnu zejména u zákonných zástupců, také u žáka, ale i u školy, příp. dalších zúčastněných.</li> <li>- Intervence na bázi <b>povinnosti a kontroly jejího plnění.</b></li> </ul>

(Metodické doporučení pro práci s Individuálním výchovným programem v rámci řešení rizikového chování žáků, Řešení rizikového chování žáka v rámci školy)

Může dojít i k případům, kdy NCH je natolik závažné, že je zapotřebí okamžitě přistoupit ke spolupráci se zákonným zástupcem nebo přizvat k řešení další stranu. Dosažení stupně č. 4 nezamezuje realizaci VK nebo vytvoření IVÝP za přímé účasti nově zainteresované strany.

## Výchovná komise

Výchovná komise je forma spolupráce mezi školou, žákem, zákonným zástupcem, případně další zúčastněnou stranou, při řešení NCH žáka. Vybízí všechny zúčastněné strany k přijetí určitého dílu zodpovědnosti a závazku na řešení rizikového chování žáka.

Nejčastějšími důvody pro svolání výchovné komise jsou výchovné a vzdělávací problémy žáků. V převážné míře se zaobírá těmi problémy, které řešil třídní učitel, a následně nedošlo ke zlepšení situace. Výchovnou komisi svolává ředitel školy, za přípravu a zápis odpovídá školní metodik prevence, příp. někdo jiný ze školního poradenského pracoviště.

Výchovná komise je společné jednání vedení školy, třídního učitele, školního metodika prevence (výchovného poradce, nebo někoho jiného ze školního poradenského pracoviště) a zákonného zástupce, někdy je přítomen i žák. K jednání může být přizván i zástupce OSPOD, PPP, SPC, SVP apod.

### Základní postup pro vedení výchovné komise:

1. Přivítání a základní informace (vedení školy).
2. Rozbor a konkretizace řešeného NCH (ŠMP, TU).
3. Prostor pro vyjádření (zákonný zástupce).
4. Oznámení zákonnému zástupci o udělení sankce (vedení školy).
5. Přizvání žáka ke společnému jednání, prostor pro jeho vyjádření.
6. Společné sestavení plánu dalšího postupu. V plánu by měly být rozepsány jednotlivé konkrétní kroky. Adresně rozděleny úkoly.

7. Plán kontroly – kdy a jak budou probíhat další konzultace ohledně dosahování změny.
8. Shrnutí a zopakování všeho, co bylo dohodnuto. Jaké kroky budou následovat pro všechny zúčastněné strany.

Ujistěte se, že rodiče závěrům a doporučením výchovné komise správně porozuměli.

Průběh a závěry jednání výchovné komise jsou popsány v **zápise**. Zúčastněné osoby zápis podepíší (případná neúčast nebo odmítnutí podpisu zákonnými zástupci nebo zletilými žáky se zaznamená). Každý účastník obdrží kopii zápisu.

Škola si může vytvořit vlastní formulář zápisu z jednání výchovné komise. Lze použít konkrétní formu – Individuální výchovný program:

### **Individuální výchovný program (IVýP)**

Práce formou IVýP není jednorázovou akcí, která spočívá pouze v sestavení a popisu programu, ale dlouhodobější spoluprací mezi školou, rodinou, případně další stranou. Spolupráce mezi školou a rodinou prostřednictvím IVýP zajišťuje vyvážení určitého tlaku a potřebné podpory žákovi a zákonnému zástupci za účelem dosažení požadované změny.

V součinnosti s tímto jsou využívány postupy, které vytvářejí kolem rodiny pevně vymezený rámec prostřednictvím definování a uplatňování kontrolních mechanismů, kázeňských a jiných opatření a odkazováním na obecně definované povinnosti zákonného zástupce a žáka. Na druhé straně by měl být rodině poskytován určitý prostor pro učinění potřebné změny s ohledem na potřebu získání určitých potřebných kompetencí, rodina by měla být k této změně provázena a pozitivně motivována.

Spolupráce formou IVýP je pro všechny zúčastněné dobrovolná. IVýP není fungující nástroj sám o sobě, jeho účinnost je podmíněna angažovaností a kompetencemi všech zúčastněných stran. Odmítnutí či odstoupení od spolupráce tak indikuje rodinu pro její případné předání k 3. úrovni řešení NCH (postoupení případu další straně).

Průběh spolupráce formou IVýP:

- Na **úvodním setkání** jsou nastaveny konkrétní parametry spolupráce (co přesně bude řešeno, kdo a jak se na řešení problému bude podílet, časový harmonogram).
- Na **kontrolních setkáních** dochází k průběžnému vyhodnocování efektivity nastaveného IVýP. Četnost kontrolních setkání a jejich frekvence závisí na povaze každého konkrétního případu. IVýP může být nastaven na pololetí nebo na celý školní rok.
- Nejpozději na konci školního roku by měl být každý IVýP uzavřen a vyhodnocen. **Závěrečné setkání** by mělo proběhnout osobně (neuzavírat po telefonu, atd.).

## **JAKÉ KONKRÉTNÍ DOKUMENTY K ZAJIŠTĚNÍ BEZPEČNOSTI A PREVENCÍ NCH MUSÍ MÍT ŠKOLA?**

Škola má popsány konkrétní preventivní mechanismy, které používá k tomu, aby rizikové chování minimalizovala a měla pod kontrolou - **Bezpečnostní plán**. Účelem je riziku účinně a konkrétně předcházet. Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních, č.j. 21291/2010-28.

Škola zpracovává a uskutečňuje **Program poradenských služeb** ve škole – tj. plán činností pedagogických pracovníků, jež poskytují poradenské služby v rámci školního poradenského pracoviště (tedy výchovný poradce, školní metodik prevence, případně i školní speciální pedagog či školní psycholog). Vyhláška o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních, č. 72/2005 Sb.

Škola kontinuálně realizuje specifickou primární prevenci rizikového chování, kterou má popsánu v **Preventivním programu školy** (dříve nazývaném **Minimální preventivní program**). Vyhláška o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních, č. 72/2005 Sb.; Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních, č.j. 21291/2010-28.

Jako přílohu Preventivního programu školy (nebo i jako samostatný dokument) škola má:

- **Preventivní program proti šikanování** (Metodický pokyn ministryně školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikany ve školách a školských zařízeních, č.j. MSMT-21149/2016)
- **Krizové plány - konkrétní postupy řešení krizových situací pro případ, že nastane krizová situace.** Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních, č.j. 21291/2010-28; Metodický pokyn ministryně školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikany ve školách a školských zařízeních, č.j. MSMT-21149/2016.
- **Databázi spolupracovníků školy pro oblast prevence rizikového chování – kontakty na místní odbornou péči.**
- **Legislativní rámec pro oblast školské prevence rizikového chování.**

Pro případ výjimečných situací má škola zpracován **individuální krizový plán** pro žáky, kterým krizová situace hrozí z důvodu přidružených zdravotních komplikací, včetně žáků s PAS. Metodické doporučení k primární prevenci rizikového chování u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních, č.j. 21291/2010-28.

Škola všechny tyto dokumenty pravidelně vyhodnocuje, aktualizuje a upravuje.

Závěrem...

## NA CO KLÁST DŮRAZ PŘI ŘEŠENÍ NÁROČNÉHO CHOVÁNÍ?

- Víme dopředu, proč po žákovi chceme to, co po něm chceme. Snažíme se vžít do jeho situace a hledat, čím jej motivovat k náhledu na potřebnost změny.
- Pamatujeme na to, že naším hlavním cílem je podpora žákovy vnitřní motivace ke změně chování.
- Klademe věku a možnostem žáka přiměřené požadavky. Zohledňujeme jeho osobnost, schopnosti, možnosti rodinného zázemí.
- Požadavky vždy formulujeme v co nejkonkrétnější a nejjednoznačnější podobě. Měly by být v čase stabilní, racionálně odůvodnitelné, z pohledu žáků ve třídě spravedlivé a v souladu se školním řádem.
- Pokud využíváme odměny a sankce, rozdělujeme je co nejdříve po demonstraci sledovaného chování (čím více je odložíme, tím menší dopad nejspíše budou mít). Odměna by vždy měla výrazně převažovat nad sankcí, pochvala nad kritikou. Je naším úkolem najít i u žáků s výrazně problémovým chováním něco, zač je můžeme kladně hodnotit.
- Pamatujeme na to, že žáci s problémy v chování mají často narušené sebehodnocení, pozitivní přijetí a hodnocení druhým (zejm. dospělým) napomáhá změně v přijímání sebe sama. Žák na počátku školní docházky (ve věku 6 až 7 let) nedokáže hodnotit sebe sama a v plné míře přejímá hodnocení druhých (myslí si o sobě to, co o něm říkají zejména rodiče a další dospělé authority). Sebehodnocení se učí postupně v průběhu celé povinné školní docházky a je zásadně ovlivněno tím, jak je žák hodnocen svým okolím.
- Pokud využíváme systém odměn a sankcí, pamatujeme na to, že každý žák je trochu jiný, a to musíme zohlednit i při volbě těchto prostředků. Odměna musí žáka zajímat, jinak nemá smysl. Může mít například podobu pochvalného diplomu, zvýšené pozornosti učitele, malé sladkosti,

dočasného privilegia ve třídě (např. posadit se vedle paní učitelky za katedru), povolení oblíbené činnosti, případně i vyvázání se z nepříjemné povinnosti nebo její zkrácení (např. domácí úkol v polovičním rozsahu). Sankce, je-li to možné, provazujeme s charakterem provinění – prostřednictvím sankce žáky vedeme k uvědomění si následků vlastního chování (umytí počmárané lavice, oprava či úhrada záměrně rozbité školní pomůcky, sepsání stránky vhodnějších oslovení dospělého, než je slovo „krávo“, apod.).

- Efektivitu výrazně zvyšuje nastavení školních pravidel a důslednost učitele v tom, aby žák naprosto jasně věděl, že určité konkrétní chování bude mít přesný konkrétní důsledek
- O náročném chování žáka komunikujeme intenzivně s rodinou. Nevystupujeme v roli expertů, respektujeme kulturní a hodnotové tradice rodiny, stejně jako objektivní možnosti rodičů v oblasti spolupráce se školou. Ptáme se na postoje rodičů k plánovaným výchovným opatřením školy a snažíme se respektovat i jejich náhled při volbě vhodných motivačních prostředků k práci s žákem (jsou rodiče, kterým bude vadit, že by dítě mělo v reakci na školní vandalismus pomáhat ve škole s úklidem, jiní rodiče to naopak uvítají).
- Dodržujeme ohlašovací povinnost v rozsahu, jaký nám ukládá aktuálně platná legislativa.
- Nepouštíme se do činností, o kterých si nejsme jisti, zda je zvládneme. Především se vyhýbáme otvírání hluboce soukromých, niterných problémů žáka, pokud nemáme komplexní terapeutické vzdělání – takovou práci přenecháváme externím odborníkům.

(Katalog podpůrných opatření; Brodská, Dubec, Vaníčková: Zvládání náročného chování)

## Zdroj:

Metodické doporučení MŠMT k primární prevenci rizikového chování u dětí a mládeže, Příloha č. 22 - Dodržování pravidel prevence vzniku problémových situací týkajících se žáků s PAS ve školách a školských zařízeních. Praha: MŠMT, 2017. (Dostupné z: na <http://www.msmt.cz>).

Metodické doporučení MŠMT pro práci s Individuálním výchovným programem v rámci řešení rizikového chování žáků. Praha: MŠMT, 2013. (Dostupné z: na <http://www.msmt.cz>).

Katalog podpůrných opatření; Brodská, Dubec, Vaníčková: Zvládání náročného chování. Olomouc: 2015-2023. (Dostupné z: <http://katalogpo.upol.cz/socialni-znevychodneni/intervence/4-3-8-zvladani-narocneho-chovani/>).

Metodické doporučení České školní inspekce, Přístupy k náročnému chování dětí a žáků a možnosti jeho řešení. Praha: MŠMT, 2021. (Dostupné z: na <http://www.csicr.cz>).

# Psychomodulační látky - souhrn připravované regulace (pro učitele)

Odbor protidrogové politiky, Úřad vlády ČR

- Návrh reaguje na současnou situaci, kdy jsou látky jako **kratom nebo HHC** v tzv. šedé zóně, tedy nejsou zákonem nijak upraveny
- Stát tak nemá kontrolu nad tím komu (mladiství) nebo jakým způsobem (výdejní automaty) jsou dostupné
- Návrh se v tuto chvíli nachází v Poslanecké sněmovně, může se tedy ještě změnit v rámci legislativního procesu (Poslanecká sněmovna, Senát, prezident)
- S látkami zařazenými na seznam psychomodulačních látek by bylo možné nakládat za podobných (ne-li přísnějších) podmínek jako s tabákovými výrobky – zákaz prodeje mladistvým, zákaz reklamy, zákaz sponzoringu
- Navrhuje se plošný zákaz prodeje ve výdejních automatech; psychomodulační látky bude možné prodávat pouze ve specializovaných prodejnách a to po ověření věku kupujícího
- Budou platit přísné podmínky pro kvalitu psychomodulačních látek, obsah aktivních látek a povinnost opatřit balení varováním (zdravotní, bezpečnostní) a informací o složení
- Nebude možné přidávat psychomodulační látky do potravin
- Psychomodulační látky svým vzhledem nebudou moci připomínat cukrovinky, čokoládu atd.
- Navrhuje se zákaz prodávat psychomodulační látky ve školách, na akcích určených pro osoby mladší 18ti let a v zařízeních sociálně-právní ochrany dětí
- Obec bude mít možnost zakázat užívání psychomodulačních látek na veřejném prostranství v blízkosti školy nebo v určitých dnech či hodinách zakázat jejich prodej a podávání podobně jako v případě alkoholu nebo tabáku
- Řízení pod vlivem psychomodulační látky, popř. jiná forma ohrožení pod vlivem psychomodulační látky, bude trestným činem stejně, jako kdyby byl pachatel pod vlivem alkoholu nebo jiné návykové látky
- Podání psychomodulační látky dítěti bude trestné stejně jako podání alkoholu dítěti
- Návrh umožňuje vládě flexibilně reagovat na situaci a v případě potřeby přeradit některou z psychomodulačních látek na seznam ‚zakázaných‘ omamných a psychotropních látek nebo na seznam tzv. nových psychoaktivních látek určených výhradně k vědeckému zkoumání

## Práce s emocemi jako současná klíčová kompetence dětí

Mgr. Zemanová Viktória, Hope4kids, z.s.

Za 20 let existence programů Etické dílny® jsme viděli, jak se **proměňují nejen důrazy v oblasti primární prevence, ale i způsoby práce s dětmi.**

**Emoce jsou** pro dnešní děti a dospívající **směrodatnou hodnotou** a významným způsobem ovlivňují rozhodovací procesy. Rychlost a intenzita nástupu emocí je přitom vrozená a různá u každého člověka.

Schopnost vyznat se v emocích svých i emocích druhých může pomoci dětem vyhnout se zbytečným konfliktům nebo úzkostem (např. v případě nejistoty nebo vyhrocených emocí).

V programech Etické dílny učíme děti **emoce rozpoznávat, pojmenovávat a regulovat.**

Když mluvíme s dětmi o pocitech, dělíme je na **příjemné a nepříjemné**. Můžeme dětem prakticky vysvětlit, že některé nám sílu **dadají, jiné ji berou**. Emoce nejsou dobré a špatné nebo pozitivní/negativní, apod. – i nepříjemné emoce mohou být ve výsledku k něčemu dobré a naopak.

Například strach je nepříjemná emoce, ale zároveň může dítě chránit před tím, aby vběhlo do silnice. Dítě může být našťvané, že běhá nejpomaleji ze třídy, vztek mu dodá potřebnou sílu, aby začalo trénovat.

### Pojmenování emocí

S žáky v **prvních a druhých třídách pracujeme se 4 základními emocemi** (radost, smutek, hněv, strach). Děti se také pomocí her a **sdílení zkušeností** učí, že žádný pocit není jen pozitivní nebo jen negativní a prakticky s nimi trénujeme, co dělat, když některý z nich prožívají. Během programu pracujeme se 4 emotikony, které si na závěr mohou děti samy vyrobit podle šablony.



*Naše zkušenost z praxe je, že především pro malé školáky bývá snazší ukázat smajlíka, než verbalizovat emoce. Na otázku „Jak se cítíš?“ mnohdy neumí odpovědět, proto je lepší ptát se jich „Co bys teď potřeboval?“, „Co by ti teď pomohlo?“.*

## Co dělat se vztekem

Například když mají děti velký vztek, učíme je ho pojmenovat a pohybem vyjádřit tak, aby neublížili druhým ani sobě.

**Pojmenovat**, např.: „*Tohle mě štve.*“ „*Ted' jsem naštvaný.*“

**Vyjádřit**, např.: zatlačit do zdi, boxovat do polštáře. Dětem také pomáhá obrázek slona s představou, že “zadupávají vztek do země” a s každým dupnutím říkají “*Pryč-se-vzte-kem.*”



**Zklidnit**, např.: dýchat do čtverce (nádech nosem, zadržet dech, výdech ústy, zadržet dech), počítat do deseti, použít relaxační pomůcku (pop it, mačkácí míček...).

**Odejít** z místnosti nebo do koutku, který může být ve třídě vyčleněn **pro zklidnění se**.

## Empatie

Kromě vlastních emocí se postupně více zaměřujeme i na empatii a emoce druhých. K tomu výborně slouží různé krátké příběhy. Při čtení nebo vyprávění se můžeme příběh na chvíli přerušit a vyzvat děti, aby pojmenovávaly emoce jednotlivých aktérů modelového příběhu.

Ptáme se dětí např. „Jak se cítil Alfréd na začátku příběhu, když se s ním nikdo nebavil?“



„Jak se cítil na konci příběhu, když získal kamaráda?“



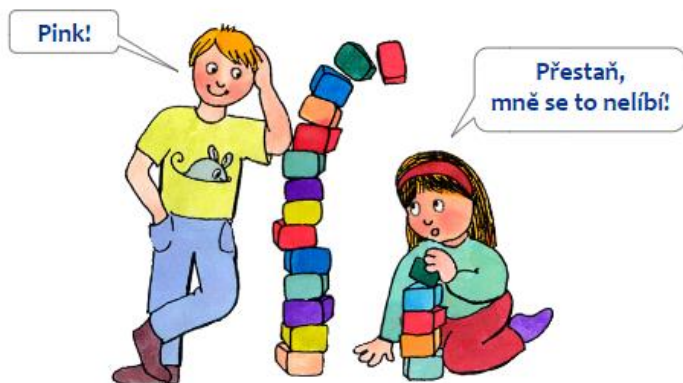
Máme zkušenosti, že i prvňáčci dokáží pojmenovat celou škálu emocí. Vedeme pak děti k tomu, že na základě empatie se mohou rozhodnout něco udělat – např. zastat se spolužáka, bavit se i s méně oblíbenými žáky. Trénujeme tak sociální a komunikační dovednosti žáků přiměřeně k jejich věku.

## Dovednosti

Od prvních tříd učíme děti reagovat na projevy verbální agrese tím, že si vyzkouší říct konkrétní větu.

S nejmladšími dětmi trénujeme jednoduchou reakci: „Přestaň! Nelíbí se mi to!“

Děti se tak učí několik věcí: pojmenovat svůj pocit, vyjádřit jasně svou potřebu a vyhnout se neúčinným komunikačním faulům – v tomto případě nadávkám nebo oplácení.



Tato metoda se v praxi ukazuje jako velmi funkční, děti tuto větu velmi rychle zařadí do slovníku a používají obvykle hned od následující přestávky.

Starším dětem ukážeme více možností přiměřených reakcí například na posmívání “Seš blbej...”

- Posmíváš se mi. Je to ubohé.
- Chci, abys toho nechal!
- Jo, ale jsem v tom dobrý.
- A? To je všechno?
- Ještě žes mi to řekl.
- Zmrazit ho pohledem a beze slov hrdě odejít.



*Vědět, co mohu říct, mít svůj plán, bývá velmi úlevné. Úzkost může pramenit ze strachu, že si v nekomfortní situaci nebudu vědět rady. Tímto způsobem se pocit bezradnosti efektivně odbourává.*

Už žáci prvního stupně velmi rádi mluví o tom, co jim pomáhá “když je toho na ně moc”. Mohou se tak vzájemně inspirovat a ujistit, že v tom nejsou sami. Učitel také může korigovat, pokud zjistí, že některý žák řeší stresové situace nevhodným způsobem.

S nejstaršími žáky se bavíme i o situacích, kdy se jim ve stresových situacích opakovaně nedaří zachovat se správně. Učíme je mít krizový plán a zaměřit svou pozornost na věci, které ovlivnit mohou a naopak se příliš neutopit ve věcech, které jsou mimo jejich dosah.





Velmi pěkné zpracování tématu Jak podporovat duševní zdraví formou plakátů připravila psychoterapeutka Ráchel Bícová - plakáty jsou k dispozici na stránkách Samuelcz.com.

**Zdroje:**

<https://www.hope4kids.cz/>

[www.samuelcz.com](http://www.samuelcz.com)

## Bálintovské skupiny s kurátory – dobrá praxe

Mgr. Iva Burešová, SVP HELP Uherské Hradiště

Ve Středisku výchovné péče Help v Uherském Hradišti jsme po dlouholetém rozvoji úspěšné spolupráce při práci s třídními kolektivy rozšířili naši nabídku pro školy o další možnost, jak zefektivnit jejich práci v rámci prevence rizikového chování ve školách.

Prvním úkolem bylo přiblížit pedagogům, co to vlastně Bálintovská skupina je. Účast pedagoga na Bálintovské skupině jsme tedy nastavili jako nutnou podmínku zahájení práce s třídním kolektivem. Cílem bylo, aby měli možnost zjistit, v čem pro ně může být tato skupina přínosem.

Bálintovská skupina umožňuje v neohrožující atmosféře dát prostor všem zúčastněným vyjádřit své názory a pocity a zároveň napomoci tomu, kdo referuje svůj případ, najít na problém nové možnosti pohledu, či řešení. Skupina také umožňuje získání vlastního náhledu na jednání s žáky, s celou třídou nebo rodiči žáků. Umožňuje získat i nové zkušenosti v mezilidské komunikaci.

Při této práci je vždy na prvním místě snaha zajistit bezpečný prostor a navození vzájemné důvěry pro všechny zúčastněné. Podmínkou je i stoprocentní dodržení mlčenlivosti, pokud někdo v referovaném případě pozná, o koho se jedná. V čem jsou naopak účastníci skupiny podporováni, je předávání získaných zkušeností a pohledů na problém svým kolegům. Při předávání těchto zkušeností zaznívaly i možnosti řešení ve spolupráci s OSPOD. Protože však nebyla pedagogy vždy vnímána spolupráce s OSPOD a kurátory pro mládež jako efektivní a směřující k pomoci při řešení jejich výchovných problémů se žáky, přistoupili jsme k tomu, že na tyto Bálintovské skupiny jsou vždy kurátoři pro mládež přizváni, což se ukázalo jako velmi přínosné. I když pro zachování anonymity, navození bezpečného prostoru a vybudování důvěry účastníci nikdy nesdělují, odkud přicházejí, velmi často v závěru skupiny kurátoři na základě svého rozhodnutí sami sdělí svoji profesi.

Pedagogové, kteří se doposud nesetkali s prací kurátorů nebo z nabytých zkušeností, jim podle jejich vnímání kurátoři nebo sociální pracovníci OSPOD v minulosti nepomohli, poznávají prostřednictvím této skupiny více možnosti a limity jejich práce. U pedagogů se tak stírá obava o další kontakt s nimi, ujasňují si možnosti další spolupráce a reálných očekávání. Dalším nemalým přínosem je také vzájemná podpora v možnostech řešení, pokud se problémové chování začne řešit včas, bez zbytečného odkladu. Nepřiměřeně vysoký počet šancí a příležitostí ke změně v chování hned v počátku problému, kteří pedagogové v dobré víře žákům často poskytují, není vhodnou cestou k řešení. Zde však nelze opomenout individuální potřeby dětí, které souvisí s jejich věkem, rodinným zázemím a dalšími faktory, které vývoj dítěte ovlivňují.

Kurátoři pro mládež naopak více poznávají práci pedagogů a konkrétní problémy se kterými se potýkají při práci s dětmi, s celými třídami i při komunikaci s rodiči.

Vzájemné předávání zkušeností a rozvoj spolupráce všech složek, které se podílí na řešení problémového chování dětí, včetně poradenských zařízení ve všech oblastech je velmi přínosné pro rozvoj PPRCH a tím pomoci dětem.

V současné době nás velmi těší, že pedagogové začínají přicházet na Balintovské skupiny již z vlastního zájmu a s cílem rozvoje svého profesního růstu.

# Proč nelze realizovat celé vzdělávání pro ŠMP on-line

PaedDr. Lenka Marušková, metodička prevence v PPP pro Prahu 1, 2 a 4

Ač je využívání on-line přístupu v mnoha ohledech výhodné, pokud jde o dlouhodobé, systematické vzdělávání ŠMP považují tuto formu za ne zcela vhodnou, obzvláště pokud by on-line bylo realizováno celé studium.

V následujícím textu shrnuji základní argumenty, které lze odvodit jednak ze standardů studia (bod 1.), jednak z činností ŠMP dle vyhlášky (bod 2.) a v neposlední řadě ze samotných pravidel MŠMT (bod 3.).

## 1. Vydeme-li ze **standardů studia a základního cíle** vzdělávání pro ŠMP

### **Studium k výkonu specializovaných činností – prevence sociálně patologických jevů**

Vyhláška č. 317/2005 Sb. § 9 c) - Standardy pro udělování akreditací DVPP - č. j. 26 451/2005-25, 30 908/2005-25, 10 405/2008-6/IPPP

Základní cíle vzdělávání popisují nejen vědomosti, ale i **praktické dovednosti**:

*„Studijní program je zaměřen na získání vědomostí a **dovedností**, které se projeví ve schopnostech aplikace pedagogiky a psychologie, adiktologie a výstupů z nejnovějších výzkumů v oblasti prevence sociálně nežádoucích jevů.“*

*„Prohloubit a rozšířit vědomosti a **dovednosti** učitelů pro práci s dětmi s rizikem vzniku sociálně nežádoucího chování a to jak s jednotlivcem, tak se skupinou (třídou). Připravit školní metodiky prevence tak, aby dokázali sami vyhledávat tyto žáky, doporučovat pro žáky i třídy odborné intervence, spolupracovat se školskými poradenskými zařízeními a institucemi specializovanými na práci s rizikovou mládeží.“*

Z uvedeného vyplývá, že není možné jen předat teoretické poznatky, ale je nutné rozvinout kompetence, které se on-line formou nepředají, především **kompetence pro intervenční práci se třídou i jednotlivcem a kompetence vedení poradenského rozhovoru**. Školní metodik prevence je spolu s výchovným poradcem klíčovým poradenským pracovníkem školy, na jehož práci jsou kladeny opravdu vysoké požadavky.

Jako vyloženě praktická jsou v rámci **standardu** především tato témata:

*„**Školní třída, její vedení a diagnostika** - diagnostika školní třídy (diagnostické nástroje, profily některých metod, interpretace) a **práce se školní třídou** (na základě výsledků diagnostiky, screeningů, monitoringu, apod.)*

***Rodina a komunikace s rodiči** - komunikace rodiny se školou, strategie vedení rozhovoru, komunikace s rodiči žáka se závažnými problémy (závislosti, šikana, ...).“*

## 2. Vydeme-li z **činností školního metodika prevence** dle vyhlášky

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

Standardní činnosti školního metodika prevence – **výběrově**:

### **II. I. Metodické a koordinační činnosti**

**5. Individuální a skupinová práce se žáky a studenty s obtížemi v adaptaci, se sociálně-vztahovými problémy, s rizikovým chováním a problémy, které negativně ovlivňují jejich vzdělávání.**

**8. Kontaktování odpovídajícího odborného pracoviště a *participace na intervenci a následné péči v případě akutního výskytu rizikového chování.***

### **II. III. Poradenské činnosti**

**1. Vyhledávání a orientační šetření žáků s rizikem či projevy rizikového chování; poskytování poradenských služeb těmto žákům a jejich zákonným zástupcům, případně zajišťování péče odpovídajícího odborného pracoviště ve spolupráci s třídními učiteli.**

**2. Spolupráce s třídními učiteli při zachycování varovných signálů spojených s možností rozvoje rizikového chování u jednotlivých žáků a tříd a participace na sledování úrovně rizikových faktorů, které jsou významné pro rozvoj rizikového chování ve škole.**

**3. Vyjdeme-li z vlastních pravidel MŠMT k realizaci webinářů:**

***„bod 7. Formou webináře nelze realizovat praxi nebo praktickou část výuky (zejména umělecké či tělovýchovné aktivity), dále pak programy obsahující aktivizující či interaktivní metody a programy zaměřené na získávání dovedností nebo obsahující práci ve dvojicích či skupinách vyžadující komplexní bezprostřední vnímání osobnosti jedince včetně verbálních i neverbálních projevů“***

### **Zdroj:**

<https://www.msmt.cz/vzdelavani/dalsi-vzdelavani/informace-o-podminkach-akreditace-programu-realizovanych>

V rámci vzdělávání organizace **MAJÁK o.p.s.** pravidelně **zaškoluje nové lektory v programu Lektorské akademie**. Lektor, který projde kurzem, získá základní přehled pro jeho budoucí působení. Vzhledem k tomu, že lektor se na programech setkává se spoustou různých situací, potřebuje pevný základ pro svou práci. **Oblasti**, se kterými se lektor primární prevence může setkat, mohou být:

**Lektor by tedy měl být připraven na celou řadu situací, které kladou nároky na jeho osobnost.** Důležité jsou především **sociální dovednosti** (asertivita, empatie, schopnost komunikace) a také **dovednosti sebeovlivňování** (kritické myšlení, kreativní myšlení, schopnost rozhodování, řešení problému atd.) Lektorská akademie je přípravou budoucího lektora na jeho práci, s ohledem na komplexní rozvoj osobnosti a dovedností lektora.

Lektorská akademie dává základ pro **znalost teorie prevence a hlavních zásad efektivní prevence na školách**. Lektorská akademie ukazuje, jaké místo ve třídě zaujímá lektor sám, jaké jsou jeho možnosti a jaké kompetence potřebuje. Lektor se seznamuje s rámcem programu – **co programu ve třídě předchází a je potřeba si připravit, jaké jsou podmínky vstupu do školy a třídy, jak na první kontakt se školou a třídou, jaké výstupy z programu vychází.**

*Lektorská akademie dává účastníkům celkový přehled o postupu práce, o právech a povinnostech lektora i možnostech jeho působení.*

## Co by měl lektor znát?



- ZÁŠKOLÁCTVÍ
- ŠIKANA A EXTRÉMNÍ PROJEVY AGRESE
- EXTRÉMNÍ RIZIKOVÉ SPORTY
- RASISMUS A XENOFOBIE
- NEGATIVNÍ PŮSOBNÍ SEKT
- SEXUÁLNÍ RIZIKOVÉ CHOVÁNÍ
- ZÁVISLOSTNÍ CHOVÁNÍ
  
- OKRUH PORUCH KOLEM ČAN
- SPEKTRUM PORUCH PŘÍJMŮ POTRAVY

## Teorie prevence a lektorovo místo v ní

- Rámec pro program – co předchází programu ve třídě, podmínky vstupu do školy a třídy, první kontakt se školou a třídou, výstup lektorova působení

- Konkrétní objednávka a zakázka třídy, smlouva, harmonogram, vedení rozhovoru s třídním učitelem před a po programu, skrytá zakázka
- „První dojem“ – pedagogovo vystupování, neverbální projevy
- Práce se třídou - efektivní a neefektivní techniky
- Psychodynamika třídního kolektivu – diagnostika
- Cílená zpětná vazba a reflexe po aktivitách na dlouhodobé působení pedagoga
- Komunikační techniky, udržení kázně, mimořádné situace

Lektorská akademie seznamuje s možnostmi škol, **poukazuje na konkrétní objednávku od školy** a zároveň **zakázku třídy**, seznamuje se se smlouvou pro školu. Někdy školy mohou mít i tzv. skrytou zakázku. Administrativní část je v lektorském působení důležitá především ve **znalosti práv a povinností, pro ochranu samotného lektora** při vstupu do školy. Zároveň lektor spadá pod etický kodex organizace, které je součástí, je povinen ho ctít a vystupovat podle toho na konkrétních místech.

*Z konkrétních výstupů lektor zpracovává zprávy pro školy, které jsou zpětnou vazbou od organizace a zároveň škola vypracovává hodnocení lektora, pro zpětnou vazbu organizaci. Komunikace je tedy obousměrná.*

Lektor se v rámci akademie seznamuje s postupem **vedení rozhovoru s třídním učitelem** před programem a po programu, což je důležitá součást celého preventivního programu. Spolupráce se školou je pro lektora důležitá a jedině tak může program ve třídě být funkční. Rozhovor s učitelem vede k ujasnění zakázky a může vést k pojmenování očekávání jak ze strany lektora, tak ze strany třídního učitele. Rozhovor programu je důležitý k předání postřehů lektora a ke společnému hledání postupu preventivního působení ve třídě.

**Programy primární prevence se zaměřují na rozvoj životních dovedností** – např. rozhodovací schopnosti, zvládání úzkosti a stresu, nácvik (rozvoj) sociálních dovedností, nácvik dovednosti odolávat tlaku skupiny. Kromě těchto dovedností programy vedou k **rozvoji interpersonálnímu**, hlavně k uvědomování si hodnot, stanovování osobních cílů, k budování pozitivního sebehodnocení a stanovování norem. Lektorská akademie tak vede každého lektora k osobnímu rozvoji, aby poté mohl zodpovědně vést žáky k jejich osobnostnímu rozvoji.

Pro práci se třídou lektor potřebuje znát **efektivní a neefektivní techniky primární prevence**. Tedy které techniky v prevenci fungují a jsou doporučovány, a které naopak mohou kolektivu uškodit, případně překazí další preventivní práci.

## EFEKTIVNÍ PREVENCE

### EFEKTIVNÍ PRIMÁRNÍ PREVENCE

- Komplexnost a kombinace mnohočetných strategií
- Kontinuita působení a systematicčnost plánování
- Cílenost a adekvátnost informací i forem působení
- Včasný začátek preventivních aktivit
- Pozitivní orientace – alternativy
- Využití KAB modelu
- Denormalizace
- Peer prvek
- Podpora protektivních faktorů
- Nepoužívání neúčinných prostředků

## NEEFEKTIVNÍ PREVENCE

### NEEFEKTIVNÍ PREVENCE

- Pouhé poskytování zdravotních informací o následcích rizikového chování
- Odstrašování
- Zakazování
- Přehánění následků
- Moralizování
- Afektivní výchova- postavená pouze na emocích a pocitech (nevylučuje prvky zážitkové pedagogiky)
- Jednostranné a zjednodušující informace

Aby lektor mohl vstoupit do tříd, potřebuje mít také **základní přehled o psychodynamice třídního kolektivu a jejím vývoji**. Každá sociální skupina má svůj vývoj, který probíhá v určitých fázích stejně a prochází stejnými procesy vývoje. Teoretický rámec jednotlivých stadií je důležité znát pro zorientování se v třídním kolektivu a jeho aktuálnímu stupni vývoje. Podle něj lektor nastavuje obtížnost aktivit a vede program ke konkrétním cílům. Lektor vede žáky k objevení momentů důležitých pro pozitivní posun skupiny, případně usměrňuje fáze do bezpečných hranic.



## Vývojová stadia skupiny (dle Kratochvíla):

- 1) Orientace a závislost** – otázky o co jde?, k čemu to je?, váhavá účast, hledání smyslu, očekávání vedení, dožadování se informací, hledání podobností a rozdílů, touha po vytyčení cíle
- 2) Konflikty a protest** – konflikty mezi členy, snaha o prosazení, dominantní a submisivní role, negativní komentáře, kritické reakce, napjatá atmosféra
- 3) Vývoj koheze a kooperace** – snižuje se napětí, uvědomění příslušnosti ke skupině, vzrůstá aktivita a odpovědnost členů, blízkost a vzájemný soulad, bezpečí, otevřenější komunikace
- 4) Cílevědomá činnost** – skupina se radí, zamýšlí, kritizuje, povzbuzuje, přijímá rozhodnutí, poskytuje navzájem zpětné vazby a hledá konstruktivní řešení, skupina je kohezní

*Akademie vede lektory k rozeznání jednotlivých stadií a základní diagnostice třídního kolektivu. Učí rozeznat různé pozice a role ve třídě a jejich působení na skupinu.*

Pro složitější diagnostiku, např. sociometrii třídy, je potřeba odborný výcvik, případně certifikát (v případě dotazníků B3, B4 nebo SORAD). Lektor může škole předat pouze doporučení k hlubšímu prozkoumání problému na základě pozorování během programu. Intervenčně se třídou může pracovat pouze odborně vyškolený lektor.

**Příprava pojednává o „prvním dojmu“ lektora** a možnostech jeho ovlivnění, případně možnost další práce ve třídě. Zaměřuje se na **zásady vystupování lektora** a rozebírá také jeho **neverbální projevy**. V rámci akademie, která probíhá ve skupinách (není individuální) mohou lektori diskutovat o vzájemném působení verbálních i neverbálních projevů a mohou tak navzájem využít zpětnou vazbu ostatních pro své vlastní sebezpoznání a rozvoj dovedností. **Seberozvoj je důležitou součástí lektorské práce** a k tomu vede i samotná lektorská akademie. Lektorům dává možnost vyzkoušet si věci v praxi, je postavená na vlastní sebezkušenosti a kritickém myšlení každého účastníka.

Součástí práce se třídou je také **cílená zpětná vazba a reflexe po aktivitách**. Reflexe úzce souvisí se čtením psychodynamiky třídy a načítání jednotlivých rolí a pozic žáků. Kromě toho je také důležitá celková atmosféra třídy, se kterou lektor po celou dobu programu pracuje. Cílená zpětná vazba je vhodným nástrojem pro formování myšlenek a názorů žáků, působí na kritické myšlení a vede ke stanovení vlastních priorit i postojů. Na hloubce reflexí závisí také **komunikační schopnosti lektora**. Komunikační techniky pomáhají k udržení kázně ve třídě, lektor je seznámen se škálou možností využitelných ve třídních kolektivech. Lektor je také seznámen s možnostmi řešení mimořádných situací, které ve třídě mohou nastat.

## **Kázeňská škála**

### **Drobné neverbální signály:**

1. Významný pohled směrem k žákovi
2. Pedagog si stoupne, změní polohu při řeči.
3. Ticho (pedagog nemluví, čeká na ztišení)
4. Práce s hlasem (položít důraz, ztišit se, ...)
5. Dojít k žákovi, který nás ruší.

### **Verbálně:**

6. Pouze oslovit jménem toho, kdo ruší.
7. „Rušíš mě.“, „Vadí mi to.“, „To nebylo fér.“
8. Jméno + zrcadlit chování. (co vám vadí, co se stalo..)
9. První a poslední upomínka

### **Represivně:**

10. Domluva
11. Přesazení
12. Poznámka či další způsob řešení

### **Práce se situací:**

13. Přerušování výuky – věnování se situaci
14. Komunikace s metodikem prevence  
či výchovným poradcem, jak pracovat dále.

*Pozn. Jednotlivé mezníky jsou stupně podle závažnosti – je potřeba zvážit, jestli při kázni přejdeme daný mezník.  
Každý kázeňský zásah je samozřejmě jedinečný a tato škála slouží pouze jako inspirace.*

# Supervizní výcvik pro školství – dobrá praxe

**Mgr. Pavel Plaček DiS. , Supervizor, kouč, mediátor, průvodce výcvikem v supervizi**

## **První běh Výcviku pro supervizory ve školství**

**SEMIRAMIS z.ú., 2021-2023, průběh, zkušenosti, absolventi**

Myšlenka na realizaci výcviku pro supervizory se zvláštním zaměřením na oblast školství se v organizaci objevila v roce 2017. Primárním důvodem byla zvyšující se poptávka po supervizi ze strany škol (dozrávání kultur vhodných pro supervizi), kterým organizace poskytuje programy dlouhodobé primární prevence, což se na území Středočeského, Pardubického a Královéhradeckého kraje děje od roku 2000 a jedná se ročně o vyšší desítky subjektů (80-100). Supervize a její poskytování nebylo v organizaci úplnou popelkou, resp. probíhalo živelně od roku 2011. Bylo však zásadně omezeno kvantitou, kdy v organizaci působili pouze 3 interní supervizoři, kteří supervizi poskytovali okrajově v rámci své jiné pracovní činnosti a úvazku. Ti tak byli schopni pokrýt maximálně 5 škol ročně (cca 75 supervizních hodin), poptávka však byla aktuálně více než 6 ti násobná. Navíc se začal ukazovat nezanedbatelný faktor kvality a zaměření supervizorů, kdy některé školy došly na kraj časových a profesních možností supervizora, případně se potřebovaly posunout dál a požadovanou supervizi po skončení kontraktů tak nebylo kým nahradit. V tu chvíli se vyjevily i limity externích zdrojů, kdy ochota běžných supervizorů pracovat ve školství není historicky i aktuálně valná s odkazem na supervizní neznalost, nepřipravenost, špatnou kulturu organizací, místní dostupnost apod. Výše uvedené školy tak o slibně rozjetou supervizi fakticky přicházely. V rámci tlaků na kvalitu a kvantitu supervizorů, jejich různorodost a dostupnost, a to nejen ve výše uvedených krajích včetně ochoty pracovat ve školství se v rámci organizace otevřela otázka, jak k problému přistoupit. Po krátké a úderné diskusi, která je pro procesy v naší organizaci dlouhodobě typická bylo rozhodnuto si výcvik pro supervizory se zvláštním zaměřením na školství zrealizovat svépomocí jako pilotní běh, který ukáže možnosti a limity tohoto počínu, včetně obsazení skupiny frekventantů 1. běhu cca 25% pracovníků z organizace s cílem vyškolení vlastních 6ti supervizorů, kteří pokryjí stoupající poptávky škol.

Prvním úkolem bylo vymyslet koncept výcviku, čehož se zhostila kolegyně Markéta Jírová Exnerová, dlouholetá odborná ředitelka organizace, t.č. na mateřské dovolené. Pro první běh byla zvolena organizace do 12ti dvoudenních výcvikových setkání zaměřených na teorii, 20 hodin povinné supervizní praxe + 30 hodin povinné supervize vlastní supervize (celkem 242 hodin). Shoda panovala na co nejrozmanitějším obsazení výcviku lektory z mnoha supervizních líní, výcviků apod. Hlavním průvodcem výcviku, který má za úkol propojovat lektory mezi sebou, držet kontinuitu a zajistit vyplňování slepých míst byla zvolena moje osoba, jakožto „jednookého mezi slepými“, tj. člověka s více

než 10ti letými zkušenostmi v oblasti poskytování supervize ve školství a absolvovaným supervizním výcvikem (Č.A.S. 2006-2010 – s láskou vzpomínám). Následně bylo přistoupeno k oslovení garantů výcviku, kteří s organizací dlouhodobě spolupracovali (PhDr. Lenka Skácelová) případně s ní měli delší supervizní zkušenost (PaedDr. Michael Chytrý). Role garantů byla od začátku chápána jako odborná, koncepčně poradní a konzultační. S odstupem času mi nezbyvá než konstatovat, že bez jejich nasazení, odborné erudice a aktivní pomoci slovem i činem by se dílo nezdařilo. Jejich role nebyla rozhodně pasivní, jak to často v podobných „garantských“ pozicích bývá, ale naopak aktivně vstupovali do přípravy výcviku, jeho průběhu, účastnili se závěrečných zkoušek a v červenci 2023 se podíleli na vyhodnocení a upgradu celého konceptu pro 2. běh (2023-2026).

Z hlediska lektorů bylo přistoupeno nikoli k tvorbě lektorského týmu, ale k systému tzv. „nájemných samurajů“ (děkuji Michalu Zahradníkovi za tento výstižný termín). Vycházeli jsme z předpokladu, že různorodost přístupů prezentovaných lektory zajistí frekventantům co nejširší paletu pro hledání vlastního

supervizního stylu a přístupu, včetně nutných konfrontačních momentů. Dle slov účastníka Libora „zde se učíme, jak vypadají jezinky a jak se značí na mapě močál, se zbytkem si poradíme a v krajině se zorientujeme sami“. Z hlediska skladby výcviku jsme zvolili spirálovitý model, kdy jsme se k některým tématům opakovaně vraceli v různých blocích (kontraktování, proces, vztah apod.). První dvouden v červnu 2021 byl koncipován jako sebezkušenostní a zvědomující si motivy pro vstup do profese supervizora a konkrétně vstup do oblasti školství. Následovalo téma zaměřené na specifika školního prostředí při poskytování supervize, dva dvoudny na téma kontexty, focusy, procesy a postupy, pokračovali jsme supervizními nástroji, supervizním vztahem, procesem a etikou. V závěrečné čtvrtině výcviku jsme se zabývali podrobně individuální, skupinovou a týmovou supervizi a zpětnou vazbou a hodnocením v supervizi. Poslední dvouden byl věnován závěrečným zkouškám, obhajobám kasuistik a kreativní dílně směřující k vyhodnocení celého výcviku. I když výcvik v první třetině poznamenala pandemie nemoci covid 19, podařilo se dodržet harmonogram výcviku včetně nasmlouvaných lektorů, kdy část výcviku (2 dvoudny) probíhala v hybridní formě.

Co se týká frekventantů, na začátku byla stanovena kapacita 24 míst, z nichž bylo 6 rezervováno pro pracovníky organizace splňující podmínky níže. Podmínkou přijetí bylo VŠ vzdělání humanitního směru (minimálně Bc.), věk 30 let a více, 10 letá zkušenost z přímé práce s klienty/žáky, aktuální práce s klienty/žáky během trvání výcviku, minimálně započatý akreditovaný psychoterapeutický výcvik s prvky sebezkušenosti (případně jiný výcvik/kurz z oblasti práce s klienty/žáky s minimální dotací 250 hodin a zahrnující sebezkušenost v rozsahu alespoň 50 hodin), 3 letá zkušenost s vlastní supervizí (alespoň 50 hodin naplněných individuální a skupinovou supervizí). Plánovaným záměrem bylo, aby do výcviku nastoupilo co nejvíce učitelů a pedagogických pracovníků, tento se však nepodařilo naplnit především z důvodu podmínky absolvovaného či pobíhajícího psychoterapeutického výcviku. Mezi garanty a průvodcem výcviku však panovala a panuje obecná shoda, že absolvování sebezkušenostního výcviku je nezbytnou podmínkou vstupu do výcviku, kde se již učí „pouze“ řemeslo. Správnost bazírování na této podmínce se ukázala již během prvního setkání a výrazně rezonovala během celého výcviku, kdy absolvovaná sebezkušenost výrazně napomáhala reflexi a seberefexi a přispívala k dobré atmosféře ve skupině a plnění cílů celého výcviku. Struktura 24 frekventantů byla následující: dle pohlaví 17 žen, 7 mužů, dle profese: 12 psychologů/školních psychologů, 4 pracovníci PPP, 3 pedagogové, 5 ostatní (pracovníci primární prevence, sociální pracovníci, sociální pedagogové apod.). Z hlediska regionálního zastoupení byli přítomni účastníci z Čech, Moravy i Slezska.

Výcvik byl zakončen v květnu 2023 (23 úspěšných absolventů, jedna kolegyně výcvik v 1. třetině opustila), přičemž již v průběhu podzimu 2022 bylo rozhodnuto o jeho pokračování a na jaře 2023 byli nabíráni frekventanti pro druhý běh (s opětovnou kapacitou 24 účastníků). Druhý běh započne dle plánu prvním dvoudnem na konci listopadu tohoto roku. V červenci 2023 byl proveden upgrade 2. běhu, který nově navyšuje celkovou hodinovou dotaci na 266 hodin a zavádí nácvikové setkání peerskupin. Spirálovitý model i obsazení výcviku expertními lektory na jednotlivá témata zůstává zachován.

Dle průzkumu, který jsem provedl mezi absolventy 1. běhu Výcviku pro supervizory ve školství počátkem listopadu 2023, se poskytování supervize aktivně věnuje 100% absolventů, kteří pokrývají svou činností aktuálně 64 supervizních týmů a 52 jednotlivců v celé ČR.

Osobně jsem rád, že náš produkt prokázal svoji životaschopnost a že jsme díky úspěšným absolventům umožnili přístup k supervizi dalším školám i jednotlivým pedagogům, kteří supervizi poptávají. Těší mě, že i po 24 letech existence organizace máme vůli a energii k inovacím, kterou jsme schopni přetavit takovýmto směrem.

Závěrem děkuji:

**Garantům výcviku Lence Skácelové a Michaelovi Chytrému** za kvantum podnětů, nápadů a postřehů a především za podporu a zaštitění „naší věci“. Za aktivní a laskavý přístup k řešení problémů a vysokou profesionalitu.

**Markétě Jírové Exnerové** za vytvoření konceptu výcviku, jeho úspěšnému dotažení do finální podoby a za tvorbu a vedení závěrečné kreativní dílny.

**Miroslavu Zavadilovi**, řediteli SEMIRAMIS z.ú. za prvotní impulz ke vzniku výcviku a za cenné připomínky k vedení skupiny (byla to moje osobní premiéra).

**Lektorům**, kteří se na výcviku podíleli, účastnili se lektorských setkání a přispěli svými podněty ke kvalitě výcviku i upgradu druhého běhu. Jmenovitě: PhDr. Lenka Skácelová, PhDr. Mgr. Veronika Pavlas Martanová, Mgr. Jiří Daniček, PhDr. Jiří Libra, PhDr. Richard Braun, PhDr. Jiří Broža, PaedDr. Michael Chytrý, Mgr. Ondřej Počarovský, Mgr. Michal Zahradník.

**Petře Kristlové** z Centra vzdělávacích aktivit SEMIRAMIS z.ú., za technické zajištění setkávání, přípravu jednotlivých dvoudnů, komunikaci s frekventanty a podporu při komunikaci s lektory.

**Miroslavu Sejkorovi** – IT pracovníkovi SEMIRAMIS z.ú. za zajištění on-line vysílání v době pandemie. Díky němu se podařilo dodržet harmonogram výcviku i nasmlouvaných lektorů.

### Seznam absolventů výcviku a kontakty:

Jméno a příjmení	Titul	Tel.	E-mail	Web, příp FB apod.
<b>Dokládalová Bednářová Lenka</b>	Mgr.	778080130	lenka.bednarova@semiramis.cz	
<b>Horká Irena</b>	Mgr.	605809985	kysela.irena@seznam.cz	
<b>Moravcová Ženatová Zdenka</b>	Mgr., Bc.	736247151	<a href="mailto:zzenatovavseznam.cz">zzenatovavseznam.cz</a>	
<b>Musilová Jitka</b>	Mgr, DiS	603358680	j.musilova@prevencekhk.cz	
<b>Schön Václav</b>	Mgr.	607902377	vaclav.schon@gmail.com	
<b>Tichotová Sylvie</b>	Mgr., Ph.D.	605480162	sylvie.tichotova@seznam.cz	
<b>Verner Lukáš</b>	Mgr.	731465504	info@terapieverner.cz	<a href="http://terapieverner.cz">terapieverner.cz</a>
<b>Vídeňský Jaroslav</b>	Mgr.	777999722	J.Vidensky@seznam.cz	Jaroslav Vidensky FB
<b>Zavadil Miroslav</b>	Mgr., DiS	606365338	zavadil@os-semiramis.cz	
<b>Zigmanová Irena</b>	Mgr.	724689086	zigmanova@gmail.com	
<b>Plaček Pavel</b>	Mgr., DiS.	606936212	<a href="mailto:placek@os-semiramis.cz">placek@os-semiramis.cz</a>	

# Interaktivní platforma podpory duševního zdraví a prevence rizikového chování ([www.iprev.cz](http://www.iprev.cz))

Mgr. Renáta Habiňáková, Mgr. Et Mgr. Elizabeth Nováková, Klinika adiktologie1. LF UK a VFN, Praha

## Východiska

Interaktivní platforma podpory duševního zdraví a prevence rizikového chování (IPREV) navazuje na více než dvacetiletý proces vývoje systému prevence rizikového chování a vzdělávání odborníků v ČR. Přes množství aktivit v předchozích projektech nedošlo k plné implementaci všech komponent a školský systém prevence v této chvíli nelze považovat za plně etablovaný, jednotný, a v souladu se současnými vědeckými poznatky, tedy evidence-based. Přetrvává také dostupnost množství neefektivních a vědecky nepodložených a potenciálně nebezpečných preventivních programů s nízkou či žádnou mírou účinnosti v oblasti prevence rizikového chování a podpory duševního zdraví. Právě na tyto nedostatky IPREV reaguje.

## Základní informace

IPREV obsahuje 3 hlavní komponenty:

- 1) Katalog ověřených preventivních programů disponující informačním štítkem, který je kategorizuje dle úrovně provádění, tematického zaměření, věku cílové skupiny, ceny a dostupnosti, organizačně technických a personálních požadavků a úrovně evaluace.
- 2) Vzdělávání profesionálů v prevenci zahrnuje inzerci vzdělávacích kurzů od poskytovatelů pro metodiky prevence a další odborníky činné v prevenci, nabídku online vzdělávacích kurzů INEP, INEP 8 (Rychlý úvod do prevence založené na důkazech) a TeP (Technologie a prevence). Dále obsahuje vzdělávací materiály jako je čtyřúrovňový model vzdělávání, mezinárodní vzdělávací kurikula a supervizi v prevenci.
- 3) Kvalita a bezpečnost v prevenci. Kromě metodické podpory v oblasti kvality integruje tato komponenta etablovaný systém pro monitoring preventivních aktivit SEPA, databanku evaluačních nástrojů a metodickou podporu v oblasti standardů odborné způsobilosti a certifikací.

Platforma dále obsahuje kalendář akcí, legislativní úpravy v oblasti školství a adiktologie, odborné texty a relevantní odkazy na literaturu, které reflektují aktuální dění a témata na základě zpětné vazby z praxe.

Platforma vznikla a rozvíjí se také díky spolupráci konsorcia institucí: Univerzita Karlova, Odborná společnost pro prevenci rizikového chování, Státní zdravotní ústav, Pedagogicko-psychologická poradna Brno a Středisko výchovné péče a diagnostický ústav Praha 4.

## Cíle

Cílem platformy je digitalizace, kategorizace a prezentace ověřených odborných materiálů a evidence-based poznatků v oblasti prevence, duševního zdraví, zajišťování kvality, vzdělávání a implementace ověřených strategií. Dále je účelem podpora na datech založené koordinace školské primární prevence, vzdělávání pedagogů a pracovníků v prevenci, zvýšení dostupnosti, kvality, bezpečí a efektivnosti preventivních programů, správa katalogu ověřených programů. Portál IPREV je provozován v souladu s otevřenou vědou, tzv. open access přístupem, který umožňuje vědecké poznatky prezentovat v elektronické podobě širokému spektru cílových skupin ve srozumitelné a čtivé formě.

Platforma IPREV mj. integruje Systém pro evidenci a monitoring preventivních aktivit ve školách SEPA, kde také na základě zpětné vazby z praxe dochází k požadovaným úpravám a zlepšování uživatelského komfortu.

Dále se zaměřuje na poskytování servisu školám a školským zařízením, dodávání metodických materiálů a zprostředkování informací i širší cílové skupině, včetně rodičů a pečujících osob. Její unikátnost spočívá v rozsahu a zaměření, které aktivně přispívá k vytváření prostředí podporujícího prevenci rizikového

chování a duševní zdraví. Přispívá k rozvoji prevence, šíření znalostí z výzkumu a kontinuálnímu vzdělávání profesionálů. Tím vším se zvyšuje kvalita a bezpečnost programů poskytovaných cílovým skupinám.

Účelem platformy je zkvalitnit a zefektivnit systém vzdělávání pedagogických pracovníků a dalších aktérů v oblasti prevence rizikového chování a duševního zdraví, což vede zároveň ke zvýšení znalostí, dovedností a kompetencí žáků a dalších cílových skupin. Dále je účelem propojit školy a školská zařízení s poskytovateli kvalitních a efektivních programů prevence rizikového chování a podpory duševního zdraví.

## Cílová skupina

IPREV je určen primárně pracovníkům v prevenci, tedy především školním metodikům prevence, oblastním a krajským metodikům a protidrogovým koordinátorům, pracovníkům organizací a složek zabezpečujících prevenci ve školách a pro školy, studentům souvisejících oborů, zdravotníkům, sociálním pracovníkům, lidem s rozhodovacími pravomocemi, včetně vedení škol či úředníků. Dílčí části jsou pak určeny pro širší veřejnost, rodiče a pečující osoby, děti a dospívající ohrožené vznikem a rozvojem užíváním návykových látek, závislostním chováním a problémy v oblasti duševního zdraví.

Projekt IPREV je realizován s finanční podporou hlavního města Prahy a Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy.



1. LÉKAŘSKÁ  
FAKULTA  
Univerzita Karlova





Interaktivní platforma  
podpory duševního zdraví  
a prevence rizikového chování

## iPREV

Platforma vznikla díky spolupráci konsorcia institucí, zahrnující Univerzitu Karlovu, OSPRCH, SZÚ, PPP Brno a Diagnostický ústav a středisko výchovné péče Praha 4. Platforma je řízena Radou iPREV, která je zastoupena prof. PhDr. Michalem Miovským, Ph.D. za Klinikou adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze, MUDr. Marií Nejedlou za Státní zdravotní ústav, PhDr. Lenkou Skácelovou za Odbornou společnost pro prevenci rizikového chování a Pedagogicko psychologickou poradnu Brno a PaedDr. Janem Tomanem za Diagnostický ústav a středisko výchovné péče Praha 4.

### Pracovní platformy

Mgr. Tomáš Jandáč

Mgr. et Mgr. Elizabeth Nováková

Mgr. Renáta Habiňáková



[www.iprev.cz](http://www.iprev.cz)



Pedagogicko-psychologická  
poradna Brno

Interaktivní platforma podpory duševního zdraví a prevence rizikového chování (iPREV) je nástrojem pro rozvoj a šíření ověřených preventivních programů v oblasti duševního zdraví a prevence rizikového chování. Pomáhá zvyšovat dostupnost kvalitních programů a intervencí, poskytuje informace o prevenci a podporuje profesionály v dalším rozvoji.

iPREV zaštiťuje konsorcium institucí se zásadním vlivem na podobu školské prevence. Dochází tak k propojování výzkumné, vědecké a klinické praxe s realizátory, donátory a lidmi v přímém kontaktu s cílovými skupinami preventivních programů. Všechny služby portálu jsou bezplatné.

## OBSAH

Vzdělávání

Implementace

Kvalita

Podpora

Etika

Bezpečnost

Katalog

Aktuality





## CÍLOVÉ SKUPINY

Platforma iPREV cílí na široké spektrum cílových uživatelů.

V popředí jsou zásadní tvůrci preventivních strategií konkrétní školy.

- **školní metodici prevence**
- **ředitelé škol**
- **pedagogičtí pracovníci**
- krajské koordinátory prevence a krajská centra
- poskytovatelé preventivních programů a externí realizátoři
- odborníci v prevenci a odborná veřejnost
- dodavatelé vzdělávacích programů
- instituce a společnosti činné v prevenci
- rodiče a pečující osoby
- široká veřejnost



## CÍLE

- vytvoření systémového nástroje pro podporu ověřených preventivních programů
- propojení výzkumné, vědecké a klinické praxe s realizátory, donátory a lidmi v přímém kontaktu s cílovými skupinami preventivních intervencí a programů
- aplikace komunitního modelu preventivní práce
- podpora a kultivace prostředí pro rozvoj a realizaci efektivních a bezpečných programů prevence v českých školách
- podpora kvality (včetně rozvoje systému SEPA)
- integrace národního katalogu ověřených preventivních programů
- systémová podpora vzdělávání odborníků v prevenci
- metodická podpora v oblasti certifikací odborné způsobilosti
- možnost bezplatně prezentovat vědecké poznatky v elektronické podobě (tzv. open access přístup)



# Vývoj a pilotní ověření regionálního vzdělávacího modulu prevence duševního onemocnění dětí a dospívajících s důrazem na rizikové chování (COPERISK)

**Mgr. Renáta Habiňáková, Mgr. Et Mgr. Elizabeth Nováková, Klinika adiktologie<sup>1</sup>. LF UK a VFN, Praha**

Projekt s akronymem COPERISK vznikl s cílem posílit duševní zdraví dětí a dospívajících se zaměřením na rizikové chování jako na jeden z potenciálních spouštěčů vzniku a rozvoje duševního onemocnění. Projektové aktivity cílily na posílení schopnosti rozeznat včas projevy rizikového chování a obtíží v duševním zdraví a snižovat negativní dopady u dětí a dospívajících prostřednictvím vzniku unikátního regionálního (komunitního) modelu prevence vycházejícího z evidence-based poznatků. Projekt byl zaměřen zejména na tři oblasti dle klasifikace MKN-10, a to na látkové a nelátkové závislosti (F10 až F19, F63), abúzus – zneužívání látek nezpůsobujících závislost (F55), poruchy příjmu potravy (F50) a sebepoškozování, jakožto symptom posuzovaný napříč psychiatrickým spektrem.

Pro vytvoření komunitního přístupu k prevenci byly vybrány tři lokality: Orlová, Havířov a městská část Praha 11. Všechny z nich mají své specifické potřeby, zdroje a charakteristiky. Spojuje je však nedostatečné pokrytí v oblasti preventivních služeb a zvýšený výskyt rizikového chování. V rámci komunitního přístupu byli osloveni odborníci zapojeni do systému preventivních aktivit v daných lokalitách. Lépe se dařilo implementovat projektové aktivity v Orlové a Havířově, protože koordinátor projektu je dlouhodobým členem vybudovaných struktur a bylo tak jednodušší oslovit odborníky a poskytovatele služeb.

Součástí projektu bylo proškolení pedagogických pracovníků základních škol a aplikace přístupu „train the trainer“<sup>1</sup>, tak aby byla zajištěná udržitelnost projektu. Ředitelé základních škol ve vybraných lokalitách byli osloveni s nabídkou vzdělávání v kurzu INEP 8 (Rychlý úvod do prevence založené na důkazech<sup>2</sup>) a bezplatného vzdělávání pro pedagogické pracovníky v dalších akreditovaných kurzech (např. Kočičí zahrada, Unplugged, Právo a rizikové chování, nPrevence či INEP 40). V širším kontextu projekt cílil na nastavení preventivní praxe v dané lokalitě, tak aby pomáhala předcházet nejen rozvoji duševního onemocnění, ale také podpořila včasnou diagnostiku, včetně krátkých intervencí. V daných lokalitách tak vznikla síť profesionálů, která umožňuje předcházet a včas identifikovat riziko, propojovat navzájem jednotlivé části systému a odkazovat na odbornou pomoc, pokud je třeba.

Vzdělávací aktivity byly nabídnuty také neziskovým organizacím působícím v lokalitách. Posílením znalostí a dovedností odborníků v praxi by mělo dojít k profesionalizaci a efektivnější práci s cílovou skupinou dětí a dospívajících. Projekt probíhal v období 1. 3. 2021 - 31. 1. 2024 ve spolupráci 1. LF UK v Praze, Kliniky adiktologie 1.LF UK a VFN v Praze a zahraničního partnera, kterým je Norský institut veřejného zdraví (NIPH)<sup>3</sup>. NIPH je vládní agenturou Ministerstva zdravotnictví a pečovatelských služeb v Norsku.

---

<sup>1</sup> Odborníci z vybraných NNO byli vytrénováni v metodikách tak, aby mohli školit další odborníky.

<sup>2</sup> <https://www.iprev.cz/implementace-preventivnich-strategii-a-programu-inep/>

<sup>3</sup> [www. https://www.fhi.no/en/](http://www.fhi.no/en/)

V projektu vznikla celá řada praktických metodických materiálů, které budou po jeho ukončení umístěny na webové stránky projektu<sup>4</sup> a na webovou platformu pro prevenci rizikového chování a podporu duševního zdraví (iPREV)<sup>5</sup>.

Projekt byl podpořen grantem z Islandu, Lichtenštejska a Norska v rámci Fondů EHP (ZD-ZDOVA1-012).



UNIVERZITA KARLOVA  
I. lékařská fakulta



Klinika adiktologie  
1. lékařská fakulta  
Univerzita Karlova  
Všeobecná fakultní nemocnice v Praze



Iceland   
Liechtenstein   
Norway grants 

---

<sup>4</sup> <https://coperisk.lf1.cuni.cz>

<sup>5</sup> <https://www.iprev.cz>

# Sdílení dobré praxe z Pedagogicko-psychologické poradny Královéhradeckého kraje

Mgr. Jitka Musilová, PPP a SPC Hradec Králové

Za podpory Fondů EHP a Norska 2014–2021 v rámci programu Zdraví realizuje tým metodiků prevence při Pedagogicko-psychologické poradně a Speciálně pedagogickém centru Královéhradeckého kraje projekt Posilování kompetencí pedagogických pracovníků škol a školského poradenského zařízení i dětí a dospívajících v oblasti péče o duševní zdraví prostřednictvím vzdělávání a rozvoje psychosociálních dovedností. Tento projekt se blíží ke svému závěru v dubnu 2024.

Aktuálně tedy máme zkušenosti, kdy vytváříme koncept spolupráce se školou, společně rozvíjíme principy kvalitní školy a poskytujeme podporu jak pedagogům, tak žákům pro zvyšování jejich gramotnosti v oblasti duševního zdraví.

Tyto zkušenosti chceme využívat v praxi i nadále.

## Co děláme

Když vstupujeme do škol, sdílíme s vedením školy, školním poradenským pracovištěm i zapojenými pedagogy, že se nám i jim jedná o prospěch žáků (a primárně nemáme na mysli prospěch ve smyslu známek z konkrétních předmětů).

Nabízíme a soustředíme se především na tyto oblasti

- pomáháme spoluvytvářet bezpečné klima ve školách,
- podporujeme kolegiální sdílení,
- zmírňujeme potenciální duševní nepohodu zúčastněných aktérů školy,
- sdílíme nové informace,
- dodáváme odvalu k sebepoznávání se a otevíráme komunikační prostor,
- podněcujeme profesní i osobnostní růst.

Prostřednictvím těchto aktivit:

- Poskytujeme pedagogům individuální i skupinové supervize,
- poskytujeme jim metodická setkávání
- a také kazuistické semináře.
- Pracujeme s třídními kolektivy,
- vytvořili jsme publikaci mapující rozvoj kompetencí v oblasti duševního zdraví a umožňující vést programy ve třídách,
- podpořili jsme vzdělání pedagogů, které se zabývá rozvojem výše zmíněných kompetencí.

Zároveň vyzdvihujeme myšlenku, že pro zdárnou realizaci projektu, a zejména výše zmíněných aktivit, je stěžejní angažované zapojení pedagogů školy. Bez toho to opravdu nejde.

Jsme rádi, když pracujeme s lidmi, kteří mají podobný cíl - vychovávat vyrovnané lidi, kteří umí překonávat překážky, cítí sounáležitost a pracují pro dobro společnosti.

Ve všech školách zveme do spolupráce sdílením myšlenky, že oblast duševního zdraví a péče o něj se nedá vytrhávat z kontextu. Je to kontinuální proces prostupující celým životem a tedy i školní výukou. Ne jako něco, co děláme „nad rámec svých povinností“, ale jako něco, co je žité ve všech okamžicích.

Jinými slovy, péče o duševní zdraví neznámá, že uděláme několika hodinový program, do kterého vybereme adekvátní techniky, a najednou se vše změní a všichni budou šťastní.

Znamená to především, že se jedná o dlouhodobý proces, který je součástí běžných výukových hodin a jak u pedagogů, tak u žáků v sobě zahrnuje rozvoj tzv. lidskosti.

### **Vize do budoucna – rozvoj zdrojů.**

Část našich vizí se již daří naplňovat. Díky projektu jsme se ujistili v našem směřování i v tom, že můžeme lépe prosazovat své cíle a pracovat na nich, když jsme více jednotní.

Od září 2023 jsme při Pedagogicko-psychologické poradně Královéhradeckého kraje ustanovili tzv. Centrum prevence a metodické podpory, které vzniklo spojením metodiků prevence v jednotlivých okresech KHK a metodiků prevence financovaných z projektu (celkem 7 úvazků – 8 lidí).

Naším cílem je nadále pokračovat v započaté práci, a to i poté, co projekt skončí. Doufáme, že se nám to bude dařit i díky zapojení se do projektu Implementace dlouhodobého záměru kraje. Rádi bychom na něm participovali, zatím však není rozhodnuto, v jakém rozsahu bychom se na projektu IDZ mohli spolupodílet.

Stěžejní myšlenkou je stále metodická a supervizní podpora pedagogů jako těch, kteří mají vliv na situaci a kteří mohou daný stav (ve třídách, s jednotlivými žáky, s rodiči, s kolegy) proměňovat.

Chceme, aby prostřednictvím těchto setkávání docházelo ke zvyšování povědomí o klíčové roli pedagogů při podpoře bezpečného prostředí, a zároveň, aby učitelé získali nástroje sebepěče i znalosti a dovednosti ohledně uplatňování principů socio-emočního učení.

Zároveň budeme pro pedagogy i nadále realizovat relevantní vzdělávání včetně kazuistických setkávání.

I nadále předpokládáme práci s indikovanými třídními kolektivy. Mnohem více však chceme zapojovat pedagogy do procesu proměny.

K práci s třídními kolektivy chceme přidat ještě další aktivitu a tou je vedení rozvojových programů pro vybrané skupiny žáků.

Naším cílem je rozvoj zdrojů tak, aby efekt nabytých vědomostí a dovedností pro řešení daných situací zůstal i poté, co primární poskytovatel pomoci či podpory už není přítomen.

V rámci našeho Centra bychom rádi pracovali tak, že využíváme silné stránky každého z nás namísto toho, aby všichni pracovníci dělali všechno. Určitě máme před sebou ještě dlouhou cestu, jak při tvorbě koncepce Centra, tak při naplňování našich pracovních vizí.

Nicméně spolu s J. R. R. Tolkienem doufáme, že „kde vůle neschází, cesta se nachází“ 😊

# Praxe z pohledu okresního metodika prevence

Mgr. Olga Trmačová, OPPP Vyškov, pracoviště Blansko

Náplň práce okresního metodika prevence (dále OMP) vychází z vyhlášky č. 72/2005 Sb. o poskytování poradenských služeb ve školách a školských poradenských zařízeních.

Standardní činnosti OMP konkretizuje Příloha č. 4 k vyhlášce č. 72/2005 Sb.

## IV. Metodik prevence v pedagogicko-psychologické poradně

Při poskytování činností uvedených v přílohách č. 1 a 2 v souladu s odbornými požadavky na dané povolání:

- a) zajišťuje za poradnu **specifickou prevenci rizikového chování a realizaci preventivních opatření** v oblasti územní působnosti vymezené krajským úřadem,
- b) zajišťuje **koordinaci a metodickou podporu školních metodiků prevence**, organizuje pro ně pravidelné pracovní porady a semináře a poskytuje jim individuální odborné konzultace,
- c) na žádost školy a školského zařízení **pomáhá ve spolupráci se školním metodikem prevence a dalšími pedagogickými pracovníky řešit aktuální problémy** související s výskytem **rizikového chování**,
- d) **udržuje pravidelný kontakt se všemi institucemi, organizacemi a subjekty**, které se v kraji v **prevenci rizikového chování** angažují, **aktualizuje síť odborných zařízení**,
- e) **spolupracuje s krajským školským koordinátorem prevence** zejména při vypracovávání podkladů pro výroční zprávy či jiná hodnocení a při stanovování priorit v koncepci preventivní práce ve školství na úrovni kraje,
- f) **pečuje o svůj odborný rozvoj** formou dalšího vzdělávání v problematice specifické prevence.

Prevence okresních pedagogicko psychologických poraden se tedy profiluje zejména tím směrem, kterým se profiluje pracovník ve funkci OMP. Jeho práce v oblasti prevence rizikového chování je také daná vyšší úvazku. Výše úvazku OMP se pohybuje různě a to zejména v rozmezí 0,5 – 1,00.

A nyní ke konkrétní praxi. OMP OPPP Vyškov pracoviště Blansko má v gesci 66 škol. Jedná se o školy velmi různorodé a to základní školy (plné, prvostupňové i malotřídní), dále školy střední a také speciální. Velmi specifickou oblast tvoří dvě základní školy při léčebnách. Střední školy se profilují nejen zaměřením, ale zejména způsobem jejich ukončení. Patří mezi ně tedy jak školy střední ukončené maturitou, tak závěrečnou učňovskou zkouškou.

Každý rok OMP zahajuje aktualizací databáze školních metodiků prevence. V poslední době se ukazuje silná fluktuace ŠMP. O pozici ŠMP není mezi pedagogy z logiky věci zájem, proto na školách často dochází s novým školním rokem ke změnám ŠMP. Naštěstí se podařilo dobře aktivovat stávající ŠMP a změny v obsazení pozic noví ŠMP odpovědně svému OMP nahlašují.

Tato skutečnost je velmi důležitá, protože zejména aktualizované e-mailové kontakty jsou důležité k doručování informací a to nejen ze strany OMP. Systém komunikace se velmi osvědčil. Bohužel v některých školách mají ŠMP systém komunikace lepší s OMP než s vlastními kolegy.

Pilíře spolupráce škol a okresního metodika jsou na okrese Blansko tyto:

1. Předávání informací – aktualizace v oblasti prevence, nabídky programů + DVPP
2. Metodické vedení ŠMP – výjezdy do škol
3. Měsíční tematické setkání ŠMP v poradně (metodické materiály)
4. Roční celodenní setkání ŠMP
5. Sociometrická šetření v problematických třídách
6. Sociometrická šetření ve třídách pro podporu práce třídního učitele
7. Dotazník zpětné vazby – Dotazník standardů kvality OMP

### **1. Předávání informací**

Předávání informací ŠMP – OMP a zpět probíhá nejčastěji formou e-mailů nebo telefonicky. Jelikož je OMP terénní pracovník, je občas telefonicky hůře dosažitelný, preference komunikace je tedy e-mailovou formou:

- Novinky v oblasti prevence
- Aktualizace v oblasti legislativy
- Přihlašování na setkání ŠMP
- Přeposílání materiálů a nabídek organizací zabývajících se prevencí RCH
- Žádosti škol o metodické vedení – dokumentace
- Žádosti škol o metodické vedení – výkaznictví
- Žádosti škol o metodické vedení – žádosti dotačních programů
- Žádosti škol o sociometrické šetření klimatu tříd
- Žádosti škol o metodické vedení v případě výskytu RCH na škole apod....

### **2. Metodické vedení ŠMP – výjezdy do škol**

Základem prevence obecně je znalost prostředí. To stejně tak platí i v případě okresních metodiků prevence. Aby prevence nějak fungovala, je třeba mít přehled o jednotlivých školách. Kromě dokumentace školního metodika prevence je třeba zmapovat i situaci na škole. Jakým způsobem ŠMP komunikuje s ostatními pedagogy, jak má podchycený systém nahlašování řešení případů týkající se prevence, zda má vyhovující podmínky pro výkon funkce, zda je prevenci nakloněno vedení...apod. Se znalostí prostředí školy se pak lépe metodicky spolupracuje. Osobní kontakt je stěžejní při budování důvěry jak na straně ŠMP, tak OMP.

Nejčastější druhy metodického vedení na školách se týkají:

- Povinné dokumentace ŠMP
- Spolupráce ŠMP a ŠPP
- Systém komunikace s pedagogickým sborem a vedením
- Vyplňování výkaznictví SEPA
- Řešení případů RCH na školách – procesní postupy
- Předávání aktualizovaných metodických materiálů – ŠMP legislativa, ŠMP – začátečník, síť organizací

### 3. Měsíční tematická setkávání ŠMP

Různé školy, různí ŠMP a zejména s různou délkou praxe je třeba také různě metodicky podpořit. V loňském roce jsme se se ŠMP na ročním setkání dohodli, že budou probíhat tematická setkávání pro ŠMP. Ta jsou dobrovolná, konají se v zasedací místnosti poradny a jsou v odpoledních hodinách, aby byla dostupná zejména malotřídním školám, které těžko řeší zastupitelnost v době vyučování. Témata si volí ŠMP v dotaznících, dle aktuální situace. Pro ukázkou:

- ŠMP začátečník – dokumentace, legislativa, potřeby, činnosti
- Komunikace se zákonným zástupcem – zásady a legislativní opora
- Jak na IVýP – nástroj k řešení výchovných potíží na školách

Tematická setkání jsou zahájena prezentací připravenou OMP a následuje diskuze a příklady ze škol. Tuto prezentaci si i s dalšími metodickými materiály odnášejí ŠMP s sebou do škol, jako podpůrný materiál.

### 4. Roční celodenní setkání ŠMP

Velké celodenní setkání ŠMP probíhá většinou v měsíci listopadu, jedná se o dopolední program s lektorem. Následně pak organizace prezentují své programy. Nově bude setkání od příštího roku probíhat bez lektora. ŠMP projeví zájem diskutovat o společných problémech, navzájem se více poznat a podpořit se vzájemně i během roku. Příští školní rok bude první testovací setkání provázené pouze praktickými potížemi, které ŠMP ve školách řeší. Vzhledem k tomu, že je již několik projektů a šablon a pedagogové mohou navštívit semináře a webináře zdarma, soudíme, že tato příležitost, zaměřit se na ŠMP prakticky, bude přínosná.

### 5. Sociometrická šetření v problematických třídách

- Dynamická část + dotazníková část ve třídě
- OMP vyhodnotí – konzultuje s třídním učitelem
- Odesílá datovou schránkou zprávu
- V případě potřeby je k dispozici škole, je-li potřeba s problematickým zákonným zástupcem projednat výchovná opatření
- Dle situace OMP realizuje intervenční program, kde „učí“ třídního učitele cíleně pracovat se třídním kolektivem

O tuto službu nemají školy na okrese moc zájem. ŠMP by rádi, ale ředitelé škol nemají rádi, když jim někdo „kouká pod pokličku“.

### 6. Sociometrická šetření ve třídách pro podporu práce třídního učitele

OMP letos nabídl školám možnost sociometrického šetření ryze preventivního charakteru. Proběhne klasické šetření za souhlasu zákonných zástupců, ale nikoli se záměrem diagnostikovat případné oběti a agresory, ale nastínit třídnímu učiteli vazby a rizika v třídním kolektivu. Podstatou je předcházet šikaně a agresivitě v kolektivech a metodicky vést třídní učitele k cílené práci ve třídách.

Tuto službu školy uvítaly. Pro mnohé se stává pilířem prevence ve škole. Dobře ji přijímají i jindy ostražití ředitelé škol.

### 7. Dotazník zpětné vazby – Dotazník standardů kvality OMP

Dotazník kvality vyplňují ŠMP na přelomu května a června. Jedná se o několik otázek ke spolupráci s OMP. Dotazník je součástí hodnocení celoročního plánu práce OMP a současně východiskem pro stanovování cílů pro další školní rok.

Závěrem je třeba říct, že systém je ucelený s návazností jednotlivých aspektů, současně je a musí být pružný, aby se přizpůsoboval různě se měnícím situacím.



## **PŘÍLOHA SBORNÍKU:**

### **Legislativa pro školní metodiky prevence**

**(aktualizováno k 30. 10. 2023, Mgr. Andrea Matějková, Ing. Bc. Luďek Cuták, plk. v. v.)**