

Preventivní program Unplugged

Základní informace o programu:

Úroveň provádění: všeobecná prevence

Oblast zaměření: Specifická prevence: kombinace prevence poruch DZ (life-skills: posilování seberegulačních a sociálních dovedností a kompetencí) a adiktologie

Cílová skupina: žáci 6. tříd ZŠ, tj. věk 11 až 13 let

Realizace a forma: Program je obvykle (doporučeno) zabezpečen samotnou školou (proškoleným pracovníkem). Forma realizace je interaktivní.

Délka programu: dlouhodobý program (8-9 měsíců)

Garant: Sdružení SCAN ve spolupráci s Klinikou adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze a regionálními trenéry v metodice Unplugged

Náročnost programu a potřebné vzdělání: Pro realizaci a obsluhu programu je min. nutný základní kurz pro metodiky prevence (250 hodin) a specifický zácvik (proškolení) 2 dny. Doporučená je průběžná intervizní podpora a supervize.

Metodická podpora: Realizace probíhá (optimálně) metodické podpory a supervize regionálního centra prevence. Garant zabezpečuje pouze školící program a certifikaci školenců, metodické materiály, propagaci a výzkum a vývoj.

Pomůcky a dokumentace nutné pro realizaci:

- Unplugged set pro třídu (1 metodika pro učitele, 25 sešitů pro žáky, 1 karty).
- Unplugged metodika pro učitele (1 ks).
- Unplugged karty (1 sada karet).
- Unplugged pracovní sešit pro žáka.

Evaluace/bezpečnost: Program prošel dvěma RCT studiemi na národní úrovni a má za sebou všechny typy evaluací a ověření, včetně fidelity a bezpečnosti.

Cena programu/dostupnost: Program je šířen zdarma, není za jeho použití není placen žádný autorský honorář nebo copyright. Hradí se pouze nákup pomůcek a metodiky za režijní cenu (viz aktuální ceník). Žádný jiný poplatek není s realizací spojen.

Popis programu (PEREX)

Unplugged je programem (specifické) všeobecné primární prevence kombinující podporu v oblasti prevence poruch duševního zdraví (tzv. life-skills: posilování seberegulačních a sociálních dovedností a kompetencí) a prevenci užívání návykových látek (adiktologie). Cílovou skupinou jsou žáci ve věku 11–13 let (tj. 6. tříd základních škol). V programu pracujeme s celým třídním kolektivem (základní jednotkou pro práci je 1 školní třída). Program vychází z principů komplexního vlivu sociálního prostředí, rozvoje životních dovedností a normativních přesvědčení. Obsahuje však také nácvikové prvky, edukaci atd. Důraz je kladen na interaktivní předávání informací a zvyšování kompetencí a dovedností pomocí detailně a profesionálně připravených aktivit. Program se skládá z 12 lekcí, které jsou připraveny tak, aby bylo možno provést každou z nich v rámci jedné vyučovací hodiny. Lekce jsou zaměřeny na posilování sociálních a seberegulačních dovedností a prevenci užívání konopných drog, tabáku a alkoholu a též případně dalších legálních i nelegálních drog. Lekce se zaměřují na 3 celkem komponenty: informace a postoje, interpersonální (sociální) dovednosti a intrapersonální (seberegulační) dovednosti.

Plný popis programu:

1. Východiska programu

Program vychází z teoretických konceptů Komplexního vlivu sociálního prostředí (*CSI = Comprehensive Social Influence*) a Modelu znalosti – postoje – chování (*KAB = Knowledge – Attitude – Behavior*). Koncept CSI bere při preventivním působení kromě vlivu rodiny a školy v potaz i vliv vrstevnický. Cílem CSI přístupu je vybavit dospívající konkrétními dovednostmi a nástroji pro odolávání vlivům sociálního prostředí například při vrstevnickém tlaku na užití drogy a také v dalších kontextech. Model KAB cílí na znalosti o drogách a následcích jejich užívání získané pomocí pravdivých a objektivních informací a také na kvalitu postojů a následnou změnu chování. Interaktivní metody napomáhají budovat silnou sociální síť, získávat sociální dovednosti, posilovat pozitivní postoje, zvyšovat sebevědomí, nacvičovat asertivní chování a schopnost odmítat, zkvalitňovat komunikaci, či řešit problémy sociálně přiměřeným způsobem. Mezi další účinné faktory programu Unplugged patří jeho délka. Počet lekcí byl stanoven na základě studií, podle nichž jsou programy s méně než deseti hodinami méně účinné než programy delší.

2. Cíle programu

Program Unplugged se primárně zaměřuje na snižování počtu dětí začínajících užívat alkohol, tabák a další návykové látky, oddálení prvního kontaktu s drogami do pozdějšího věku a oddalování přechodu od experimentování s drogami k pravidelnému užívání. Hlavní dovednosti (kompetence), na nichž program staví, a které se u žáků snaží rozvíjet, představují kritické myšlení, řešení problémů, rozhodování, kreativní myšlení, efektivní komunikaci, vztahové dovednosti, sebeuvědomění, empatii, zvládání emocí či revizi normativních přesvědčení. Kromě vlivu na užívání drog a návykové chování má tedy program potenciál pozitivně působit i na omezení všech druhů rizikového chování u cílové skupiny.

3. Cílová skupina

Cílovou skupinou programu Unplugged jsou žáci ve věku 11–13 let, tj. žáci 6. tříd základních škol, popřípadě příslušných ročníků víceletých gymnázií. Programu se vždy účastní celý třídní kolektiv. Preventivní působení v oblasti užívání návykových a psychotropních látek by mělo předcházet období, kdy se s nimi dospívající dle výzkumů dostávají poprvé do kontaktu. V programu je možné předávané informace přizpůsobit jednak věku žáků, jednak lokálním specifikům.

4. Časová struktura

Program Unplugged se standardně skládá z 12 lekcí po 45 minutách. Ačkoliv je lekce koncipovaná na jednu vyučovací hodinu, pilotní evaluace ukázala, že bývá obtížné vtěsnat veškerý obsah do vymezeného času. Je proto přípustné rozdělit obsah lekce na dvě setkání, díky čemuž celý program může ve výsledku představovat například až 20 vyučovacích hodin. Lekce by měly být rozloženy rovnoměrně na školní rok, minimálně však na jedno pololetí. Interval mezi lekceci je vhodné nastavit minimálně na jednu týdně, ideálně však jednou za 3 týdny. Pokud se lekce opakují příliš často (například dvakrát týdně), není zachován prostor pro zažití, ověřování a vyzkoušení získaných dovedností žáky v jejich reálném životě. Naopak v případě příliš velkých odstupů (např. jednou za

měsíc) se vytrácí pocit kontinuální práce na tématu a pro pedagoga realizujícího lekce je obtížné navazovat na předchozí témata.

5. Obsah programu a doporučení pro realizaci

Lekce programu Unplugged jsou zaměřeny na tři klíčové oblasti: informace a postoje, interpersonální dovednosti, intrapersonální dovednosti. Kategorie nejsou seřazeny postupně za sebou, ale prolínají se celým spektrem témat a aktivit, a nabízí tak hladkou a rozmanitou návaznost vyučovacích hodin, ve kterých se v průběhu realizace rozvíjí skupinová dynamika i interaktivita. Každá z lekcí je v metodice pro učitele (lektory) představena a popsána dle struktury zahrnující popisy lekce, potřebné vybavení, etapy průběhu lekce a závěrečné shrnutí.

5.1. Personální nároky

Program může být realizován lektorem (nejčastěji pedagogem) pouze po absolvování dvoudenního kurzu v metodice Unplugged (16 hodin), doplněného o intervizní setkávání v průběhu prvního roku realizace programu (12 hodin). Dle současné akreditace MŠMT (Sdružení SCAN) pedagogičtí pracovníci musí splňovat podmínku absolvování specializačního studia pro školní metodiky prevence v rozsahu 250 hodin (nemusí aktuálně být ve funkci ŠMP), nebo 5 let působení v roli školního metodika prevence či lektora preventivních programů a souhrnně s alespoň 60 absolvovanými hodinami kurzů s tematikou z oblasti primární prevence rizikového chování či práce se skupinou, anebo být výchovný poradce se specializací, školní psycholog, etoped či oblastní metodik prevence v rámci pedagogicko-psychologické po radny s alespoň 1 rokem praxe (požadavek roční praxe platí pro všechny jmenované pozice). Po konzultaci s certifikovaným trenérem metodiky Unplugged je přípustné z některých požadavků částečně ustoupit (například specializační studium v rozsahu 250 hodin je teprve započaté, nebo se jedná o mladého pedagoga bez potřebných let praxe, ale s absolvovanými hodinami kurzů). Zejména se jedná o situace, kdy je na škole více pedagogických pracovníků, absolvujících kurz Unplugged a alespoň jeden z nich výše uvedené podmínky zcela splňuje.

5.2. Požadavky na supervizi / metodické vedení / intervizi

Součástí kurzu Unplugged je 12 hodin následných skupinových intervizních setkávání lektora programu ve třídě s certifikovaným trenérem metodiky Unplugged. Setkávání probíhají v průběhu realizace prvního roku programu a slouží k upevnění a rozšíření znalostí nabytých v kurzu, ale především ke sdílení, předávání a hodnocení zkušeností z praktického vedení programu ve třídě. Časová dotace setkání je rozdělena na 3–4 etapy dle domluvy skupiny a trenéra.

5.3. Materiální požadavky a pomůcky

Pro realizaci programu je potřebné využívat originální materiály Unplugged, tzn. metodiku pro učitele, pracovní sešity pro žáky a karty. Jednoznačně se nedoporučuje používání neoriginálních černobíle okopírovaných či jinak nekvalitně reprodukováných materiálů. Vzhledem k příznivé neziskové ceně materiálů je vlastní kopírování zbytečně neekonomické a navíc je ohrožena efektivita programu. Pro realizaci samotných lekcí programu není třeba nadstandardní vybavení a materiál, postačí např. tabule, fixy, flipchart, papíry velikosti A4, velkoformátové nebo balící papíry, psací potřeby, pastelky, běžné kancelářské potřeby či přístup ke kopírce atp. Konkrétně jsou jednotlivé pomůcky nutné pro realizaci lekcí definovány u každé z nich v manuálu pro učitele (sekce Co potřebujete).

5.4. Prostorové požadavky

Nejčastější místo realizace programu je běžná třída s možností přesouvání stolů a židlí pro kruhové uspořádání sezení. Pro řadu aktivit programu je potřeba trochu více prostoru. Flexibilně lze v případě potřeby využít například přilehlou chodbu nebo nahradit popsanou aktivitu obdobnou, méně prostorově méně náročnou variantou. Při lekcích se využívají i stěny a nástěnky třídy, na něž se umísťují nejdůležitější shrnutí a výstupy z práce v jednotlivých lekcích. Ideální je, pokud tyto výstupy mohou ve třídě zůstat i po skončení realizace aktuální lekce.

5.5. Formy podpory (internet, vzdělávání, materiál atd.)

V ČR se rozvíjí síť školitelů Unplugged (certifikovaných trenérů). Na mezinárodním poli je za každý stát odpovědný tzv. master trenér, garantující obsahovou kvalitu školení, hierarchicky níže jsou certifikovaní trenéři, kteří (obdobně jako master trenér) v této metodice přímo vzdělávají pedagogické pracovníky. Všichni trenéři jsou rovněž garanty odborného zázemí po dobu realizace programu ve škole prostřednictvím průběžných setkávání s vyškolenými absolventy kurzu. V rámci školení v metodice Unplugged jsou probírány základní informace o programu, o jeho struktuře, filozofii a metodách. Trenér se zaměřuje na postoje učitelů a otázky spojené se stylem výuky. Školení není pouze instruktážní, ale také vysoce interaktivní a účastníci si nacvičují části lekcí a aktivit. Součástí kurzu je i 12 hodin následných skupinových setkávání s lektorem rozdělených do 3–4 etap, v rámci nichž si účastníci upevňují a rozšiřují znalosti nabyté v kurzu, sdílejí, předávají a evaluují zkušenosti z realizace programu ve třídě. Podmínkou získání osvědčení je naplnění 90 % docházky z dvoudenního kurzu a 80 % docházky z průběžných setkávání. Osvědčení dokládá oprávnění k používání metodiky Unplugged a rovněž k pořízení materiálů pro program: Manuál pro učitele, barevné pracovní sešity pro žáky a karty. Kurzy v metodice Unplugged mohou být realizovány pouze certifikovanými trenéry, kteří splnili všechny podmínky pro získání osvědčení a spolupracují a nadále se odborně rozvíjejí ve spolupráci s master trenéry metodiky Unplugged v ČR. Aktuální seznam trenérů je veřejně dostupný na webové stránce Kliniky adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze (www.adiktologie.cz), případně mezinárodní stránky programu (<https://www.eudap.net>).

5.6. Návaznosti / vhodné kombinace

Preventivní program Unplugged je plně kompatibilní se všemi základními typy preventivních programů jak na úrovni programů všeobecné, tak selektivní a indikované prevence. Současně harmonicky přechází a kombinuje první zdravotních, výchovných i sociálních témat. Vhodným doplňkem k Unplugged je Program pro rodiče, jehož cílem je zvýšit povědomí rodičů o rizikových i ochranných faktorech v rodině, které souvisejí s užíváním drog v raném dospívání, a motivovat je k uplatňování autoritativního stylu výchovy (tj. uplatňování větší míry kontroly a pozitivního povzbuzování dítěte v jeho snahách o samostatnost a nezávislý úsudek). Program pro rodiče zahrnuje tři večerní lekce (setkání) v téže škole (vždy jedna lekce za měsíc). Tématy jsou lepší chápání dospívajících, společný růst rodiče a dospívajícího člověka a nastavování pravidel a hranic. Rodičům jsou také distribuovány diskutované informace formou letáku.

6. Evaluace

K evaluaci programu Unplugged lze využít běžné nástroje jako u jiných preventivních programů (např. pro sledování evaluace spokojenosti atd.). Vzhledem k zaměření na téma návykových látek lze doporučit nástroje detekující prevalenci a incidenci tohoto typu rizikového chování u dané cílové skupiny. Dále lze evaluovat přijetí programu ze strany žáků (viz výše zmíněná evaluace spokojenosti žáků), ale též pedagogů, případně i ostatních pracovníků školy. Unplugged je jedním z mála programů

v ČR v oblasti všeobecné prevence, u něhož byla na reprezentativním vzorku experimentálně ověřena jeho efektivita. Projekt ověřování efektivitu programu Unplugged v ČR byl zahájen na podzim 2007. Koordinátorem této výzkumné akce byla Klinika adiktologie 1. LF UK v Praze, která projekt realizovala spolu s partnery v zapojených regionech. Celkem se projektu účastnilo 80 škol s téměř 2 000 žáky, kteří byli rozděleni do kontrolní a experimentální skupiny. Míra účinnosti programu byla zjišťována prostřednictvím dotazníkových šetření mezi zapojenými žáky. Šetření se realizovala v pravidelných intervalech (před intervencí – započítáním programu Unplugged, ihned po skončení intervence, a dále za 3 měsíce, 12 měsíců, 15 měsíců a 24 měsíců od ukončení intervence). Bylo prokázáno, že program je efektivní v prevenci užití tabáku a konopných drog v posledním měsíci, časté opilosti v posledním měsíci a celoživotní prevalenci užití dalších nelegálních drog. Dle výzkumů byl prokázán poněkud silnější preventivní účinek programu Unplugged u chlapců oproti děvčatům, i u nich však působí preventivně.

7. Kontraindikace / omezení

Program není nástrojem pro řešení pokročilých stadií jakéhokoliv rizikového chování. Stejně tak by se neměl aplikovat na problematické kolektivy, kde nepanují dobré vztahy nebo kde dokonce existuje podezření na výskyt šikany. Rovněž by program neměl být zahajován v návaznosti na aktuálně odhalený drogový případ či nález drog ve škole atp. Jde o všeobecnou primární prevenci, nikoliv intervenci. Program by dále neměl být prováděn nevyškolenými osobami. V případě nesprávného užívání programu při práci s dětmi, stejně jako používání neoriginálních pracovních materiálů pro žáky (např. vlastní kopie pracovních sešitů) nelze zaručit jeho efektivitu a může být i škodlivý.

8. Cena programu

Program je šířen zdarma, není za jeho použití není placen žádný autorský honorář nebo copyright. Hradí se pouze nákup pomůcek a metodiky za režijní cenu (viz aktuální ceník). Žádný jiný poplatek není s realizací spojen. Cena samotného dvoudenního kurzu k metodice Unplugged i s následnými intervizními setkáními a jednou sadou materiálů činí cca 3 tisíce Kč (nabídka viz aktuální ceník Sdružení SCAN). Po absolvování kurzu je možné u Sdružení SCAN, www.scan-os.cz, tyto pracovní materiály objednat:

- Unplugged set pro třídu (1 metodika pro učitele, 25 sešitů pro žáky, 1 karty)
- Unplugged metodika pro učitele (1 ks)
- Unplugged karty (1 sada karet)
- Unplugged pracovní sešit pro žáka (1 ks)

9. Realizátor a garant

Sdružení SCAN ve spolupráci s Klinikou adiktologie 1. LF UK a VFN v Praze a regionálními trenéry v metodice Unplugged. Platná akreditace MŠMT č. j. 25 672/2010-25-626.

Název organizace: Sdružení SCAN, spolek

Adresa: Lamačova 862/26, 152 00 Praha 5

Internet: www.scan-os.cz

Název organizace: Klinika adiktologie, 1. LF Univerzity Karlovy v Praze a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze

Adresa: Apolinářská 4, 120 00 Praha 2

E-mail: vzdelavani@adiktolog.cz

Internet: www.adiktologie.cz

Návrh číselníku:

A/ Úroveň provádění: 1-3

všeobecná – selektivní – indikovaná prevence

B/ Oblast zaměření: 1-3

Podpora zdraví, bezpečnosti a životního stylu

prevence poruch DZ (life-skills: posilování seberegulačních a sociálních dovedností a kompetencí)

Specifické oblasti prevence (adiktologie....)

C/ Věkové cílové skupiny: 1-5

Předškolní a mladší školní

Starší školní

SŠ

VŠ

Dospělá populace

D/ Náročnost programu a potřebné vzdělání: 1-5

Minimální požadavky na vzdělání a snadná realizace

Mírná náročnost

Středně náročný program na pomůcky, obsluhu a organizaci.

Vyšší nároky na realizaci

Velmi náročný program pro realizaci

E/ Evaluace a bezpečnost: 1-5

Nedostupné informace (žádná oficiálně provedená a řádně publikovaná studie)

Dostupné jednoduché evaluace přípravy a/nebo procesu provedené realizátorem.

Dostupné jednoduché evaluační studie provedené více subjekty a řádně publikované.

Provedené náročnější studie vlivu na účastníky, observační studie, případové studie a doložená bezpečnost programu.

Program prošel dvěma RCT studiemi na národní úrovni a má za sebou všechny typy evaluací a ověření, včetně fidelity a bezpečnosti.

F/ Cena programu/dostupnost: 1-5

Program zcela volně šířen a neregulován, bez poplatků.

Program je šířen zdarma, není za jeho použití není placen žádný autorský honorář nebo copyright. Hradí se pouze nákup pomůcek a metodiky za režijní cenu (viz aktuální ceník). Žádný jiný poplatek není s realizací spojen.