

**Základní škola a mateřská škola Meziboří, p.o.  
J.A. Komenského 324  
Meziboří  
435 13**

## **MINIMÁLNĚ PREVENTIVNÍ PROGRAM**

### **Prevence rizikového chování**

**Školní rok 2016/2017**

**Garant programu:** Mgr. Jan Peška

**Metodik rizikového chování:** Mgr. Martina Procházková

**Realizátoři programu:**

- preventivní tým (výchovný poradce Mgr. D.Kunkelová, zástupce školy Mgr. J.Bílek, učitelka I.st. Mgr. V.Drábková, učitelka II.st. Mgr. I.Patková)
- všichni pedagogičtí pracovníci školy
- školní psycholožka: PhDr. Zdena Pavlíková

## Obsah:

- 1) Úvod
- 2) Charakteristika školy
- 3) Cíle programu
- 4) Vymezené cílové populace
- 5) Metody práce
- 6) Aktivity v oblasti specifické a nespecifické primární prevence
  - 6.1. 1.stupeň
  - 6.2. 2.stupeň
  - 6.3. Znalostní kompetence žáků
  - 6.4. Třídnické hodiny
  - 6.5. Metodická pomoc pedagogům
  - 6.6. Volnočasové aktivity
  - 6.7. Příměstský tábor
  - 6.8. Školní družina a školní klub
  - 6.9. Program Výchova ke zdraví
  - 6.10. Spolupráce se školní psycholožkou
  - 6.11. Metodik prevence rizikového chování
- 7) Metodické učební materiály, videokazety, DVD a další pomůcky
- 8) Program proti šikanování
  - 8.1. Charakteristika šikanování
  - 8.2. Projevy šikanování
  - 8.3. Odpovědnost školy
  - 8.4. Program proti šikanování
  - 8.5. Postupy řešení šikany
  - 8.6. Metody vyšetřování šikanování
  - 8.7. Výchovná opatření
  - 8.8. Spolupráce s rodiči
  - 8.9. Spolupráce se specializovanými institucemi
  - 8.10. Selhání školy v řešení šikany
  - 8.11. Znaky šikanování
  - 8.12. Stádia šikanování
  - 8.13. Příklady šikanování
  - 8.14. Pro žáky
- 9) Postupy řešení při podezření na požití návykové látky

10) **Spolupráce s ostatními organizacemi**

11) **Přílohy MPP**

12) **Metodika pro rodiče**

12.1. **Jak poznám, že moje dítě bere drogy?**

12.2. **Doporučení rodičům, jejichž dítě má problémy s návykovými látkami**

12.3. **Metodika K.Něšpora – Proč a jak odmítat alkohol a drogy**

## **1/ Úvod**

Minimální preventivní program je konkrétní dokument školy, zaměřený na výchovu žáků ke zdravému životnímu stylu, na jejich osobnostní a sociální rozvoj a rozvoj jejich sociálně komunikativních dovedností.

Rizikové chování, drogy a jiné sociálně negativní jevy jsou velkým společenským problémem. Primární prevence spolu se vzděláváním žáků v oblasti zdravého životního stylu má za úkol předcházet sociálně nežádoucím jevům a zvýšit jejich odolnost vůči nim. Formovat takovou osobnost žáka, která s ohledem na svůj věk bude schopná se orientovat v dané problematice, zkoumat ji, ptát se, dělat rozhodnutí, která si bude vážit svého zdraví a zdraví ostatních, bude umět nakládat s volným časem a zvládat sociální dovednosti. Minimální preventivní program je nedílnou součástí školního vzdělávacího programu a vychází ze školní strategie primární prevence, jejímž hlavním cílem je vytvoření a udržení optimálního sociálního klimatu ve škole. Je každý rok aktualizován a přizpůsoben současnému stavu a potřebám školy. Nedá se tedy považovat za ukončený nebo definitivní. Každý další školní rok přináší nové podněty, nápady a zkušenosti. Tvorba tohoto programu vychází z metodických pokynů MŠMT v souladu s § 29 odst. 1 a § 30 odst.3 zákona č. 561/2004 Sb. A § 18 písm.c) zákona č. 379/2005 Sb., který do rizikového chování dětí, žáků a studentů ve školách a školních zařízeních zařazuje konzumaci drog, včetně alkoholu, kouření, kriminalitu, gambling, záškoláctví, šikanování a jiné násilí, rasismus, intoleranci atd. Při jeho tvorbě byl brán na zřetel také Metodický pokyn k primární prevenci sociálně patologických jevů u dětí, žáků a studentů ve školách a školských zařízeních, Metodický pokyn Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy k výchově proti projevům rasismu, xenofobie a intolerance, Metodický pokyn ministra školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikanování mezi žáky škol a školských zařízení Metodický pokyn k jednotnému postupu při uvolňování a omlouvání žáků z vyučování, prevenci a postihu záškoláctví a Národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období 2013 – 2018.

## **2/ Charakteristika školy**

Základní škola a Mateřská škola Meziboří je úplnou základní školou. Kapacita školy (560 žáků) je v současné době využita částečně – počet žáků ve školním roce 2015-2016 byl 346. Volná kapacita umožňuje jednak výuku v méně početných třídách, dále plnění početnějších tříd na více vyučovacích hodin a v neposlední řadě i přijímání nových žáků v průběhu školního roku

Vzhledem ke skutečnosti, že škola je jedinou v obci, tvoří žactvo děti ze všech sociálních skupin. Velkou slabinou je špatné zázemí, které nezanedbatelná část žáků

s ohledem na sociální problémy regionu má. To se odráží především v získané, relativně nízké důvěře ve význam vzdělání pro vlastní osobní život. Na druhou stranu tato nízká motivace po vzdělání není typická pouze pro žáky ze sociálně slabých skupin, v těchto je však nezdědka podporována i negativním příkladem ze strany vlastních rodičů.

Zkušenost rovněž ukazuje, že není rovnítka mezi špatným rodinným zázemím a kázeňskými problémy žáka nebo žákyně. Rodiče mohou svou výchovnou roli plnit nebo v ní naopak selhávat bez ohledu na vzdělání, společenské postavení nebo hmotné zabezpečení.

Někteří žáci naší školy se soustřeďují v různých partách, které leckdy svádí k různé nekalé činnosti. U těchto dětí se ukazuje nedostatek etických zásad a zábrán v důsledku nedostatečné socializace a tedy akceptace sociálních norem. Tento stav je možno do jisté míry korigovat důsledným výchovným vedením a dohledem. U dětí, jejichž pozitivní vývoj je ohrožen nebo narušen dysfunkčním prostředím, je třeba přispět k rozvíjení hodnotových zájmů, pozitivních individuálních vlastností a mezilidských vztahů.

Proto je prevence v našem zařízení tolik důležitá. Hlavními prvky v preventivní činnosti je systematičnost a návaznost.

Mezi největší problémy v oblasti rizikového chování na naší škole patří:

- Rostoucí agresivita
- Projevy šikany a kyberšikany a další rizikové formy komunikace prostřednictvím multimedii
- Záškoláctví a kryté záškoláctví
- Počínající netolismus u některých žáků
- Rizikové sporty a rizikové chování v dopravě
- Poruchy příjmu potravy
- Vandalismus
- Kriminalita a delikvence
- Sebepoškozování
- Kouření žáků v okolí školy
- Užívání návykových látek – kouření marihuany

### **3/ Cíle programu**

- výchova ke zdravému životnímu stylu
- rozvoj etického a právního vědomí
- výchova k odpovědnosti za zdraví své i ostatních
- prevence šikany - práce s ohroženými jedinci /agresor - oběť/
- vytváření eticky hodnotných postojů a způsobů chování
- snaha o změnu postoje u dětí, které již do kontaktu s drogou přišly
- zvyšování odolnosti dětí vůči droze

- sexuální výchova /bezpečný sex/
- rozvoj schopnosti správné komunikace
- zkvalitňování mezilidských vztahů
- výchova k samostatnosti
- snaha o kladné sebepojetí u dětí a rozvoj schopnosti mít sám sebe rád
- upevňování přátelského vztahu mezi pedagogy a žáky
- vhodné trávení volného času
- metodická a informační pomoc pedagogům
- navázání vztahu rodiče - pedagog - škola
- další vzdělávání pedagogických pracovníků v oblasti prevence
- snížení projevů vandalizmu

Cílem MPP je zvýšit odolnost dětí a mládeže vůči rizikovému chování a tím dosáhnout zlepšení vztahů v třídním kolektivu a celkově příznivého sociálního klimatu ve škole mezi žáky různých věkových kategorií. Dále motivace žáků k zásadám zdravého životního stylu (zdravá výživa, fyzická a psychická hygiena, hodnota zdraví, nemoc, léky - jejich pozitivní i negativní stránka), ta je možná jen v případě spolupráce s rodiči.

Škola poskytne žákům základní nezkrácené informace o zakázaných, ale volně dostupných návykových látkách, škodlivosti kouření na jejich mladý a nevyvinutý organismus, riziku zneužívání drog, drogové prevenci v souvislosti s AIDS a o alkoholismu.

Preventivní program zasahuje výchovnou a naukovou složku vzdělávání během celého školního roku, směřuje k pozitivnímu ovlivnění klimatu tříd, k pozitivní změně motivace žáků a pedagogů a změnám vyučovacích metod.

Program sleduje obecné cíle, zejména zaměřené do oblasti zdravého životního stylu, na prevenci kriminality mládeže; na prevenci zneužívání návykových látek, různé formy působení na postoje a ovlivňování chování dětí a poskytování široké nabídky pozitivních alternativ chování.

### ***Dlouhodobé cíle - žáci***

- trvale prohlubovat informace o rizikovém chování a o následcích, které mohou mít
- sexuální výchova a osvěta
- dopravní výchova
- posilovat právní vědomí – kriminalita, zákony, předpisy
- osvojit si potřebné sociální dovednosti, zdravý životní styl
- posilování zdravého sebevědomí, umět se přiměřeně prosadit v kolektivu
- konflikty řešit nenásilnou formou

- prohlubovat umění komunikace mezi vrstevníky, dětmi a dospělými

### ***Dlouhodobé cíle - učitelé***

- podporovat vzájemnou pozitivní komunikaci mezi kolegy a žáky
- vzdělávání pedagogů v oblasti prevence
- prohlubování týmové spolupráce
- zlepšit komunikaci mezi rodiči a školou

### ***Střednědobé cíle – žáci***

- vlastní aktivita žáků – zapojení žáků do charitativní činnosti, do projektů
- **prohlubování úcty k druhým**
- **budování zdravých kamarádkých vztahů**
- **vhodné řešení mezivztahových nedorozumění**

### ***Krátkodobé cíle - učitelé***

- **aktivity zaměřené na rozvoj uznávání autorit**
- **prohlubování úcty k druhým**
- **budování zdravých kamarádkých vztahů**
- **vhodné řešení mezivztahových nedorozumění**
- **prevence netolismu**
- zlepšit práci s třídou v třídnických hodinách
- spolupráce vyučujících na pomoci problémovým žákům
- zvyšovat vědomí kolektivní soudržnosti třídy – stmelování kolektivu
- rozšířit spolupráci s dalšími organizacemi
- zapojovat žáky do dění ve škole – podněcovat aktivity, které vedou k vhodnému využití volného času
- řešit aktuální problémové situace – záškoláctví, kouření, vulgární vyjadřování, šikanu, kyberšikanu....
- zařazení pravidelných třídnických hodin – práce s kolektivem třídy
- besedy s odborníky pro žáky i jejich rodiče

## **4/ Vymezení cílové populace**

- projekt je určen pro žáky základní školy – cca 350 žáků
- pro děti s poruchami chování - útěky z domova, odmlouvání, drzé chování, lhaní, agresivita, sklony k šikaně
- pro žáky s nízkým sebevědomím, kteří jsou potencionálními oběťmi agresorů
- pedagogy naší školy

- rodiče žáků, kteří naší školu navštěvují
- děti a mládež z Meziboří

## **5/ Metody práce**

*Při realizaci prevence budou kromě tradičních metod využívány další metody, které se dosud osvědčily:*

- práce s internetem, interaktivní tabulí, hlasovacím zařízením
- nabídka vhodných aktivit pro smysluplné trávení školních a relaxačních přestávek
- výklad / informace o návykových látkách, sektách.../
- besedy a přednášky s učiteli nebo pozvanými odborníky, diskuse
- debatní skupiny/ žáci debatují nad současnými ožehavými problémy/
- filmová představení a beseda s odborníkem
- samostatné práce žáků / výtvarné práce, koláže, slohové práce, referáty seminární práce a její následná prezentace, publikování ve školním časopise a regionálních novinách, využití internetu.../
- lyžařské a vodácké kurzy
- exkurze, výměnné zahraniční pobyty
- oborové dny
- sociální hry
- skupinové práce ve třídě
- volnočasové activity
- ankety a průzkumové sondy mezi žáky
- schránka důvěry
- samostudium v žákovské knihovně
- individuální přístup k žákům, konzultace učitelů a moderní metody učení pomáhají při předcházení neprospěchu žáků a při řešení náročných životních situací žáků
- osvětová a poradenská činnost školní psycholožky, školního metodika prevence a výchovného poradce

## **6/ Aktivity v oblasti specifické a nespecifické primární prevence**

V letošním školním roce se chceme zaměřit zejména na tyto aktivity (vyplývající z mapování třídních učitelů a ostatních pedagogů v loňském školním roce):

- **hlavním tématem MPP v následujícím školním roce 2016/2017 budou aktivity zaměřené na uznávání autorit, úctu k druhým, budování zdravých kamarádských vztahů a vhodné řešení mezivztahových nedorozumění.**
- **jako doplňkové téma bude nadále prevence netolismu**



- pokračování v programu Zdravý způsob života a prevence závislostí pro žáky
1. stupně
- informovanost všech žáků v oblasti rizikového chování /návykové látky, agresivita, šikana, kyberšikana, vulgarismy, týrání, sexuální obtěžování, poruchy příjmu potravy, záškoláctví, extremismus, xenofobie, sebepoškozování...../
  - systematická výuka a výchova žáků ke zdravému životnímu stylu
  - programy aktivního sociálního učení, které využívají skupinových forem práce a vycházejí z předpokladu, že většina výchovných problémů a konfliktů souvisí zejména s kvalitou mezilidských vztahů
  - využití Etické výchovy v běžné školní činnosti, zejména v rámci třídnických hodin
  - učební styly a umění učit se, a tím předcházet neprospěchu žáků především u přecházejících žáků na II.stupeň
  - nabídka zájmových kroužků a volnočasových aktivit
  - program péče o nadané žáky a žáky se specifickými vývojovými poruchami učení a zdravotním handicapem, kteří jsou integrováni do výchovně vzdělávacího procesu
  - osvětová a poradenská činnost poskytovaná přímo ve škole nebo ve spolupráci s odborníky či specializovanými zařízeními
  - informovanost pedagogických pracovníků o aktuálních problémech v oblasti rizikového chování
  - aktivní spolupráce s rodiči žáků
  - sledování změn dokumentů týkajících se dané oblasti a aktuální využití daných pokynů, informací a předpisů
  - naplňování ŠVP Rovná škola
  - zapojování do nových projektů zaměřených na preventivní činnost
  - exkurze, vycházky, výlety, kurzy
  - besedy, kulturní akce
  - soutěže a olympiády, sportovní a společenské akce
  - využití školních nástěnek, žákovské knihovny
  - další vzdělávání metodika prevence v oblasti rizikového chování – účast na schůzkách preventivistů mostecké oblasti, vybrané přednášky, ...

## **6.1. 1.stupeň**

### **Skupinová sezení - hlavní úkoly:**

Využití mezipředmětových vztahů tak, aby nedocházelo ke kumulování jednostranných informací o návykových látkách.

Vytvoření základu kladného postoje ke zdravému životnímu stylu.

Posílení schopnosti odmítnout nabízenou návykovou látku.

Podporování vzniku stabilní a vyrovnané osobnosti odolné vůči stresům a náročným životním situacím.

Snaha (alespoň) posunout setkání s návykovými látkami (v našich podmínkách s tabákem a alkoholem) do pozdějšího věku, kdy je organismus a psychický vývoj dospívajícího relativně vyspělejší a odolnější.

Předcházení experimentování s návykovými látkami, a předcházení tak různým zdravotním poškozením včetně závislosti.

### **Program Zdravý způsob života a prevence závislostí pro žáky 1.stupně**

Následující činnosti provádíme dle orientačního časového plánu, který je uveden za příslušnou kapitolou. Vhodné jsou hodiny prvouky, přírodovědy, vlastivědy, českého jazyka. Základem je naslouchat dětem a jejich zážitkům, poznámkám a postřehům nejen v hodinách určených prevenci, ale i v dalších běžných hodinách (např. pracovní činnost, tělesná výchova, atd.) a reagovat na ně zařazením jednotlivých témat do výuky.

## **1. ROČNÍK**

### **▪ CO JE TO ZDRAVÍ**

**Výchovné cíle:** *Pochopení pojmu zdraví jako naprosté pohody duševní, tělesné a sociální, co zdraví upevňuje a co ničí. Vlastní odpovědnost každého za stav zdraví.*

**Orientačně časové období:** listopad

### **▪ HYGIENA**

**Výchovné cíle:** *Pochopení důležitosti dodržování základní osobní hygieny z důvodů předcházení nákaz. Posílení motivace k dodržování hygienických návyků.*

**Orientačně časové období:** listopad

### **▪ VÝŽIVA**

**Výchovné cíle:** *Seznámení s různými typy potravin, které se řadí k tzv. zdravým nebo nezdravým. Strava má být pestrá.*

**Orientačně časové období:** prosinec

### **▪ ALKOHOL**

**Výchovné cíle:** *Základní znalosti dětí o alkoholu, resp. Jejich zkušenosti s požíváním alkoholických nápojů rodiči a dalšími dospělými v jejich okolí. Znalosti o působení alkoholu těsně po požití a v následných hodinách. Proč nesmí pít řidiči a děti.*

**Orientačně časové období:** leden

### **▪ KOUŘENÍ**

**Výchovné cíle:** *Seznámení se škodlivými důsledky kouření na lidský organismus.*

**Orientačně časové období:** únor

### **▪ LÉKY**

**Výchovné cíle:** *Pochopení existence různých rostlin, látek, které mohou být škodlivé. Pochopení důležitosti brání většiny léků pouze na doporučení lékaře.*

**Orientačně časové období:** březen

### **▪ NEBEZPEČÍ OD CIZÍCH LIDÍ**

**Výchovné cíle:** *S neznámými lidmi nemluvíme, nikam s nimi nechodíme.*

**Orientačně časové období:** duben

### **▪ NEBEZPEČÍ ODHOZENÝCH JEHEL A STRÍKAČEK**

**Výchovné cíle:** Upozornit děti na nebezpečí plynoucí z manipulace s použitými jehlami a stříkačkami v kontextu s možností nákazy závažnými chorobami. Cílem je to, abychom měli co největší jistotu, že při nálezu těchto předmětů se budou děti chovat bezpečně.

**Orientačně časové období:** květen

▪ **DROGY**

**Výchovné cíle:** Seznámení s účinky a následky požití neznámé drogy, šikana a xenofobie, kamarádství, jedovaté rostliny a zároveň užitečné. Důvody. Kdo za to nejvíc může.

**Orientačně časové období:** červen

▪ **DROGY**

**Výchovné cíle:** Další důvod braní drog. Účinky a následky. Důležitost odpočinku. Jak je to s energií. Kdo za to nejvíc může. Trestná činnost spojená s drogami.

**Orientačně časové období:** červen

▪ **DROGY**

**Výchovné cíle:** Další důvody, účinky a následky. Kdo za to nejvíc může. Nadání a jak ho rozvíjet. Lenost a touha po výkonu. Kouzla v pohádkách.

**Orientačně časové období:** červen

▪ **DROGY**

**Výchovné cíle:** Další důvod, účinky a následky. Drogy ve sportu. Talent a lenost. Jak funguje energie „navíc“. Kdo za to nejvíc může. Trestná činnost spojená s drogami.

**Orientačně časové období:** červen

## 2. ROČNÍK

▪ **JAK SI ZDRAVÍ UDRŽUJEME**

**Výchovné cíle:** Upevnění chápání pojmu zdraví jako naprosté pohody tělesné, duševní a sociální. Podpora a rozvíjení zdraví.

**Orientačně časové období:** listopad

▪ **KOUŘENÍ**

**Výchovné cíle:** Objasnit dětem proč stále ještě tolik lidí kouří a proč se cigarety prodávají i přesto, že je potvrzena škodlivost kouření.

**Orientačně časové období:** listopad/ prosinec

▪ **ALKOHOL**

**Výchovné cíle:** Opakování krátkodobých účinků alkoholu. Seznámení s následky dlouhodobého nadměrného užívání alkoholických nápojů.

**Orientačně časové období:** prosinec

▪ **NEBEZPEČÍ OD CIZÍCH LIDÍ A NÁCVIK ODMÍTÁNÍ**

**Výchovné cíle:** Naučit děti rozeznávat konverzaci se známými lidmi, lidmi, které znají rodiče a mezi vyzvídáním neznámých osob. Nácvik reakce na tyto situace, včetně odmítnutí nabízeného.

**Orientačně časové období:** únor

▪ **VZTAHY K OSTATNÍM**

**Výchovné cíle:** Uvědomění si podstaty přátelství, kamarádství a jeho důležitosti pro lidský život. Naše různé sociální role a vliv kvality jejich „hraní“ na náš život.

**Orientačně časové období:** březen

▪ **VYTVÁŘENÍ PRÁVNÍHO VĚDOMÍ**

**Výchovné cíle:** Pochopení důležitosti existence určitých norem, předpisů a zákonů pro možnost spokojeného života každého člena společnosti. Objevování různých situací, kdy je potřeba mít tyto normy.

**Orientačně časové období:** duben

▪ **DROGY**

**Výchovné cíle:** Opakování poznatků o drogách z minulých příběhů. Proč se musí chodit do školy. Nebezpečí skákání na vlak. Působení nevhodných part. Kriminalita. Jak je to s energií.

**Orientačně časové období:** květen

▪ **ZÁVISLOST NA VÝHERNÍCH AUTOMATECH**

**Výchovné cíle:** *Závislost nepůsobí jen drogy. Důvody, účinky a následky (poškození zdraví v jeho třech složkách stejně jako u drog). Kdo za to může. Trestná činnost spojená se závislostí.*

**Orientačně časové období:** červen

### 3. ROČNÍK

#### ▪ **ZDRAVÍ**

**Výchovné cíle:** *Objasnění sociální složky zdraví v širším kontextu, včetně společenských podmínek pro udržování zdraví.*

**Orientačně časové období:** listopad

#### ▪ **VĚDOMÍ**

**Výchovné cíle:** *Uvědomění si důležitosti nezkráceného vnímání světa okolo nás. Následky narušeného vnímání a zastřené vědomí na zdraví a běh lidského života. Kapitola rozšiřuje probíranou látku o smyslových ústrojích a vnímání světa, v souvislosti s užitím omamných látek.*

**Orientačně časové období:** leden

#### ▪ **ALKOHOL**

**Výchovné cíle:** *Základní poznatky o poškození zdraví následkem nadměrného požívání alkoholu.*

**Orientačně časové období:** březen

#### ▪ **KOUŘENÍ A ALKOHOL – REKLAMY**

**Výchovné cíle:** *Orientace v reklamách, rozdílů mezi solidní nabídkou, reklamou, klamavou a lživou reklamou*

**Orientačně časové období:** duben

#### ▪ **VYTVÁŘENÍ PRÁVNÍHO VĚDOMÍ**

**Výchovné cíle:** *Pochopení nutnosti existence zákonů, předpisů, zvyklostí. Vytvoření okruhů, které je potřeba mít takto ošetřené. V podstatě jde o „objevení“ jednotlivých resortů a okruhů činností, které mají na starosti.*

**Orientačně časové období:** květen

### 4. a 5. ROČNÍK

#### ▪ **VĚDOMÍ**

**Výchovné cíle:** *Navazuje na již probírané vědomí v předcházejícím ročníku, když jsme blok v této podobě neprobrali již dříve. Jde o „objevení“ jednotlivých smyslů, pomocí nichž vnímáme, o paměť, pozornost, myšlení a prožívání.*

**Orientačně časové období:** listopad

#### ▪ **ALKOHOL**

**Výchovné cíle:** *Zopakování účinků a následků alkoholu (i jednorázového).*

**Orientačně časové období:** leden

#### ▪ **DROGY**

**Výchovné cíle:** *Opakování důvodů brání drog (zde je to problém s trémou a sociálními zábrany), účinků a následků.*

**Orientačně časové období:** březen

#### ▪ **DROGY**

**Výchovné cíle:** *Důvody brání drog. Drogy a tvorba. Možnosti léčení.*

**Orientačně časové období:** květen

#### ▪ **DROGY**

**Výchovné cíle:** *Základní poznatky o účincích a následcích různých typů drog (tlumivé, povzbuzující a halucinogenní). Historie drog, lékařské využití.*

**Orientačně časové období:** listopad

#### ▪ **DROGY**

**Výchovné cíle:** *Pochopení mechanismu vzniku závislosti.*

**Orientačně časové období:** leden

#### ▪ **DROGY**

**Výchovné cíle:** *Přehled důvodů proč lidé berou drogy, důsledky ve všech třech oblastech zdraví, lepší řešení.*

**Orientačně časové období:** *březen*

▪ **NÁCVIK ODMÍTÁNÍ**

**Výchovné cíle:** *Seznámení se s různými strategiemi odmítání nebezpečných aktivit, nácvik jejich využití.*

**Orientačně časové období:** *duben*

▪ **KAM SE OBRÁTIT**

**Výchovné cíle:** *Seznámit děti s různými typy pomáhajících organizací a profesí i s tím, jak se na ně v případě potřeby obrátit.*

**Orientačně časové období:** *květen*

Program Zdravý způsob života a prevence závislostí pro žáky 1. stupně zpracovala členka preventivního týmu za 1.stupeň Mgr. Veronika Drábková (Chrzová).

## **6.2. 2.stupeň**

Témat lze využít ve výuce rodinné výchovy, občanské výchovy, výchovy ke zdraví, chemie, přírodopisu, tělesné výchovy, v základech společenských věd atd.

- I. Téma: Drogy a jejich rozdělení do základních skupin
- II. Téma: Účinky drog na lidský organismus
- III. Téma: Co je to závislost a jak vzniká
- IV. Téma: Důsledky užívání drog na lidský organismus
- V. Téma: Jak odolat nátlaku svých vrstevníků a vlivu prostředí, ve kterém je droga nabízena
- VI. Téma: Základní možnosti pomoci při problémech spojených s užíváním drog
- VII. Téma: Vliv reklamy v médiích na člověka
- VIII. Téma: Vliv a význam rodiny a školy v prevenci návykových látek a drogových závislostí
- IX. Téma: Význam vlastního vzdělání + alternativy drog
- X. Téma: Legislativní minimum (drogy legální, ilegální)

### **6. ročník**

#### **Negativní vlivy návykových látek na člověka a jeho rodinu** (téma I., II., IV., VI.)

(Informace jen obecné, pokud se ve třídě vyskytly zkušenosti s některou z návykových látek, je vhodné zdůraznit určitá opatření právě ve vztahu k nim).

Metody práce:

1. V kapitole věnované rodině a rodinným vztahům hovoříme s dětmi o negativním vlivu návykových látek na rodinné soužití. Zároveň děti upozorníme na to, kde hledat pomoc, pokud by se samy dostaly do situace dítěte trpícího alkoholovou, drogovou závislostí (i děti týrané apod.) – linky důvěry, učitel, jiní rodinní příslušníci, příbuzní a dospělí.

2. Hospodaření v rodině. Děti mohou spočítat denní, týdenní, měsíční, roční výdaje za návykové látky.
3. Základy zdravého života. Negativní vlivy alkoholu, kouření a drog na zdraví člověka, především na děti a dospívající. Můžeme zadat dětem úkol vymyslet reklamní slogan ukazující na škodlivost návykových látek (především alkohol, tabák).
4. Doporučení – formou rozhovoru zjistit, co chtějí děti o drogách vědět, odpovědět na jejich dotazy.

Nácvik schopností řešit problémové situace a procvičování odmítnutí nabízené návykové látky. Nácvik a procvičování probíhá příležitostně v průběhu celého školního roku.

### 7. ročník

Vliv reklamy na člověka, reklamní triky, negativní vlivy reklam propagujících alkohol a tabákové výrobky (možno zařadit k tématu Základní ekonomické pojmy) (téma V. a VII.)

Metody práce:

1. Žákům zadáme úkol vyhledat v časopisech, na bilboardech, event. v televizi reklamu na alkoholové nebo tabákové výrobky. Zapiší si, co je na obrázku, fotografii nebo v televizní reklamě (text i vyobrazení). Reklamu přinesou do školy.
2. V hodině se pokusí společně s ostatními žáky a učitelem reklamu kriticky zhodnotit. Učitel položí žákům dotaz, jak na ně reklama působí. Všíme si výtvarné stránky, přitažlivosti fotografií (většinou mladí, krásní, veselí, dobře obléknutí lidé, spokojená dvojice, přitažlivý muž, žena apod.). Žákům se pokusíme vysvětlit, že se jedná o tzv. reklamní trik (ztotožňování se).
3. Rozbor reklamního sloganu – snaha posoudit jeho pravdivost, najít co nejvíce argumentů proti. Rozhovorem dokážeme, že jde opět o reklamní trik.
4. Po dohodě s vyučujícím výtvarné výchovy mohou žáci vytvořit reklamu na zdravý způsob života.

**Informace o trestním zákonu, postihy týkající se oblasti drog (možnost probrat v kapitole o právu, protiprávním jednání) (téma X.)**

Metody práce:

1. Podání základních informací o trestech za nedovolenou výrobu, šíření drog, obchod s nimi apod. v ČR.
2. Porovnání s vysokými tresty v asijských státech.

**Základní seznámení s rostlinami zneužívanými v současné době pro výrobu drog (přírodopis)**

Zařazení – kapitola „Rozmanitosti polních ekosystémů“  
Rostliny – mák setý, konopí seté

### 8. ročník

**Porozumění sám sobě, druhým lidem, rozvinutí pozitivního obrazu a sebehodnocení (téma V., VIII., IX.)**

Jedním z důvodů, proč děti začnou brát drogy, je pocit vlastní nedokonalosti (vzhled, postava, neúspěchy ve škole, neúspěchy u druhého pohlaví apod.). Nedostatečná sebedůvěra, pocity méněcennosti jsou rizikovými faktory při vzniku problémů s drogami.

Metody práce:

1. Psychotesty – často v nich dosahují výborných výsledků žáci, kteří patří k prospěchově slabším. Jedná se např. o testy paměti, testy motorických schopností apod. Je lepší, když si každý žák vyhodnotí svůj test sám. Pokud nechce, nemusí ostatním ani učiteli sdělovat své výsledky. Celá třída společně hledá způsoby, jak jednotlivé schopnosti posilovat.  
(Příklady psychotestů lze nalézt v publikaci E. Bakaláře: I dospělí si mohou hrát).
2. Mám se dost rád(a)?
3. Žák si namaluje postavu člověka a zapíše do ní, se kterými částmi svého těla je spokojen, se kterými nespokojen. Z následujícího rozhovoru vyplyne, že téměř nikdo není sám ze sebou spokojen, i když se žák často domnívá, že problémy se vzhledem má jen sám.
4. V další části hodiny můžeme vyzvat žáky, aby přemýšleli, zda lze s těmito nedostatky něco dělat (cvičení, péče o pleť a vlasy, rada odborníka, atd.).
5. Po dohodě s vyučujícím rodinné výchovy je možné věnovat v tomto předmětu právě těmto problémům pozornost.
6. Charakterové vlastnosti.  
Žáci se zamýšlejí nad svými kladnými i zápornými povahovými rysy. Závěrem lze shrnout, že každý člověk má řadu dobrých i špatných vlastností.
7. Referáty.  
Žáci formou referátu (event. mluvního cvičení) informují o svých zájmech, koníčcích, o oblastech, které je zajímají, o kterých mají větší znalosti než ostatní žáci. Cíl – posilování sebedůvěry, vedení žáků k mimoškolní činnosti.

### **Emoce, emoční stavy a jejich příčiny, ovlivňování emocí, normalita střídání emocí** (téma III., IV., VIII.)

Motivací k užívání návykových látek mohou být úniky před starostmi, problémy, snaha zapomenout na neštěstí, navození „pohodového“ stavu. V hodinách se snažíme dojít k poznání, že chvíle velkého štěstí (neštěstí) jsou v životě člověka vzácné, že je nemůžeme pociťovat nepřetržitě. Radosti i starosti lidí se navzájem podobají.

Metody práce:

1. Témata k zamyšlení – kolikrát v posledních dvou dnech, týdnech, v poslední době byl žák veselý, smutný, šťastný, nešťastný? Závěr – žádný člověk nemůže být stále jen šťastný, ale ani nešťastný. Problémy se musí řešit a pocity spokojenosti lze navodit i bez užití návykových látek.

### **Konflikty, jejich vznik a způsoby jejich řešení** (téma III., V., VIII.)

Vedení žáků ke zvládnutí obtížných životních situací.

Metody práce:

1. Žáci vypíší (pojmenují) možné důvody vedoucí ke konfliktním situacím na obrázcích – důvody, názory jsou různé. Probíráme jednotlivé důvody a snažíme se nalézt vhodná řešení situací, která by konfliktům předcházela nebo alespoň zmírnila jejich průběh a dopad.
2. Žáci mohou popisovat své vlastní prožité konflikty. Opět se snažíme nacházet různá řešení.
3. Vnitřní konflikt – seznámení s pojmem, uvést příklady (mám jít do kina nebo na diskotéku, mám se učit nebo jít ven, mám doma uklízet nebo jít na schůzku s přítelem(kyní), ...). Přemýšlení nad řešením, ukázka tabulky „pro a proti“.

### **Co očekávám od užití návykové látky? Je taková i skutečnost?** (téma II., III., IV.)



Výčet důvodů, proč lidé sáhnou po návykové látce. Nalézání přiměřených řešení.

## **Informace o účincích návykových látek a jejich vlivu na psychiku a tělesné zdraví**

(téma I., II., IV.)

Metody práce:

1. Diskuse – začneme dotazem na názor dětí, na jejich znalosti o tom, co způsobují návykové látky (droga). Pravděpodobně budou dávat jen kusé odpovědi, nejasné v souvislostech, jako např.: škodí to zdraví, člověk se klepe, je divný, je mu krásně a pak špatně apod. Proto je třeba přednést krátký, stručný a výstižný přehled faktů.
  - A. Organická rozpouštědla – zneužívání čicháním. Při delším zneužívání dochází k poškození nervových buněk, jater, krvetvorby. Rozpouštědla mohou způsobit smrtelnou otravu i při prvním pokusu o vyzkoušení nebo může dojít k udušení při čichání drogy v igelitovém sáčku přetaženém přes hlavu (obličej). Při akutní intoxikaci dochází k poruchám vnímání.
  - B. Produkty konopí – účinné látky zůstávají v organismu velmi dlouho (48-138 dní). Droga se v těle hromadí při dlouhodobém užívání. Postižena je zejména paměť, která se rychle zhoršuje, snižuje se postřeh, odolnost proti infekcím, dochází k poruchám plodnosti, k citové otupělosti a závislosti na droze. Velké je riziko přechodu k silnější droze. V akutní intoxikaci jsou možné úzkostné a panické reakce.
  - C. Tlumivé látky a látky s budivým účinkem – následky jsou obdobné – třes, nechutenství, poruchy výživy a duševního zdraví, pocity pronásledování a úzkosti a bolesti hlavy. Po odeznění účinku nastává útlum, povahové změny.
  - D. Opiáty – rychlý rozvoj závislosti, nebezpečí předávkování, změny povahy, tělesné i duševní chátrání. Abstinenční příznaky a odvykací kúra jsou velmi nepříjemné, po jejich překonání a eventuálním návratu k droze existuje riziko smrtelné otravy v důsledku předávkování. (Člověk si vezme dávku, na kterou byl předtím zvyklý a jeho organismus nápor a sílu drogy nezvládne). Tolerance k opiátům při pravidelném užívání stoupá, a proto i závislý musí dávky neustále zvyšovat.
  - E. Kokain – velmi nebezpečný, nejrychlejší rozvoj závislosti, vysoké riziko předávkování. Při zneužívání dochází k duševním poruchám, problémy s pamětí, objevují se záchvaty křečí, deprese, sklony k sebevraždě, pocity pronásledování, bolesti v krku, kašel, zácpa.
  - F. Toto je velmi stručný přehled, existují ještě mnohé další drogy – halucinogeny, LSD, ale i tabák a alkohol. Je třeba zmínit i nebezpečí při aplikaci drog injekcí, kdy při nedodržování hygieny dochází k infekcím v místě vpichu, abscesu, zničeným žilám, ale i k přenosu závažných onemocnění – infekční žloutenky, AIDS.

Nedoporučuje se uvádět konkrétní (slangové) názvy jednotlivých drog, ani zacházet do podrobností týkajících se způsobů aplikace drogy v jednotlivých skupinách. Při spontánním zájmu žáků se zmíníme velmi stručně se zdůrazněním, že názvy nejsou tak důležité pro téma, které právě probíráme. Je třeba se vyhnout situacím, které by mohly být nějakým způsobem sloužit jako návod pro případné experimentování.

Další informace o návykových látkách a jejich účincích viz Seznam literatury.

## **Nácvik odmítnutí nabízené návykové látky (včetně tabákových výrobků a alkoholu)**

(téma V.)

**Zdůraznění škodlivosti návykových látek pro lidský organismus, základní mechanismy působení drog v těle člověka**

(biologie člověka – přírodopis)



- Zařazení - kapitola „Oběhová soustava“  
Informace - přímo do krve mohou být vstříkovány léčebné látky, ale i drogy  
- při aplikaci drog:
  - o dochází k poškození organismu (při nitrožilní aplikaci drogy dochází k rychlejšímu vytvoření závislosti)
  - o možnost rychlého přenosu infekčních onemocnění krví (AIDS, infekční žloutenka)
  - o poškození žil a cév (vytváření abscesů, trvalé zeslabení cévní stěny)
- Zařazení - kapitola „Dýchací soustava“  
Informace - tabákové výrobky a jejich kouření:
  - o Jakou pleť mají kuřáci? (vrásky, žluté konečky prstů,...)
  - o Jaký hlas mají silní kuřáci? (hrubý, zastřený, ...)
  - o Co se obvykle děje se silným kuřákem ráno? (kašel, nepřekonatelná chuť na cigaretu, ...)
  - o Pro koho je především kouření škodlivé? (děti a mladiství, těhotné ženy – nedonošené děti, nižší porodní hmotnost, plačtivost dětí, ...)
  - o Co obsahuje nikotinový kouř?
  - o Co je to pasivní kouření?
- Zařazení - kapitola „Trávicí soustava“  
Informace - alkohol:
  - o Jak se chová a vypadá opilý člověk?
  - o Čím je chování opilého člověka způsobeno?
  - o Které orgány alkohol nejvíce poškozuje?
  - o Pro koho je alkohol nejvíce škodlivý?
  - o Jaké důsledky mívá alkoholismus?
- Zařazení - kapitola „Řídící soustava“  
Informace - odpověď na otázky:
  - o Na které látky si člověk může vytvořit závislost? (alkohol, nikotin, drogy, léky – zdůraznit možnost zneužívání léků)
  - o Jak zneužívání těchto návykových látek poškozuje CNS? (při jejich nedostatku pociťuje závislý úzkost, neklid, podrážděnost, agresivitu, vyčerpanost, pasivitu, spavost, nutkavou potřebu vzít si další dávku)
  - o Jak poškozují CNS stimulační drogy? (efedrin, extáze, kokain, pervitin – proměny psychiky – „stíha“ – závislý má pocit, že je okolí k němu nepřátelské – paranoidně halucinogenní syndrom)
  - o Jak poškozují CNS halucinogenní drogy? (LSD, psylocybin – „flash back“ – i po delší době, kdy se droga neužívá(až 1 rok), se člověk může náhle ocitnout ve stavu jako po požití drogy)
  - o Jak poškozují CNS těkavé látky? (toluen – celkové otupění, podrážděnost, plačtivost, agresivita, trvalé poškození nervových a mozkových buněk)

## 9. ročník

**Podrobnější seznámení se skupinami návykových látek a jejich nejobvyklejšími zástupci.**

**Informace o kontaktních a terapeutických zařízeních v oblasti drogové závislosti a možnosti pomoci při problémech s užíváním drog (v případě nutnosti již v nižších ročnících).** (téma VI.)

Společná (individuální) četba knih, které se zabývají drogovou problematikou (popř. shlédnutí filmového zpracování knihy).

**Další formy závislosti, např. hazardní hry, počítačové hry ....**

**Možnost výcviku budoucích peer aktivistů, kteří by uplatnili své znalosti (teoretické) u žáků nižších ročníků (praxe v následujícím roce).**

### **6.3. Znalostní kompetence žáků**

#### **1. - 3. ročník**

- žáci dokáží pojmenovat zdravotní rizika spojená s kouřením, pitím alkoholu, užíváním drog, zneužíváním léků
- znají jednoduché způsoby odmítání návykových látek
- znají hodnotu zdraví a nevýhody špatného zdravotního stavu
- mají vědomosti jak udržovat zdraví a o zdravém životním stylu
- mají právní povědomí v oblasti sociálně patologických jevů

#### **3. - 5. ročník**

- žáci mají povědomí o zdraví jako základní lidské hodnotě
- znají činnosti, které jsou vhodné z hlediska zdraví zařadit do denního režimu, osvojují si zdravý životní styl
- podrobně znají zdravotní a sociální rizika návykových látek a argumenty ve prospěch zdraví
- znají zákony omezující kouření, požívání alkoholu a zákony týkající se užívání a šíření drog
- umí komunikovat se službami poskytujícími poradenskou pomoc
- umí pojmenovat základní mezilidské vztahy
- umí rozpoznat projevy lidské nesnášenlivosti
- ví na koho se obrátit v případě, že někdo ohrožuje nebo poškozuje jeho práva
- mají povědomost o tom, že každé jednání, které ohrožuje práva druhých (šikana, násilí, zastrašování aj.), je protiprávní
- znají základní způsoby odmítání návykových látek ve styku s vrstevníky

#### **6. - 9. ročník**

- žáci znají význam harmonických mezilidských vztahů pro zdravý životní styl a zdraví

- respektují odlišné názory či zájmy lidí a odlišné způsoby jejich chování a myšlení, jsou tolerantní k menšinám
- znají a uplatňují vhodné způsoby řešení neshod se spolužáky, spory řeší nenásilným způsobem
- znají vhodné způsoby chování a komunikace v různých životních situacích
- umí spolupracovat ve skupině a přebírat zodpovědnost za společné úkoly
- znají významné dokumenty upravující lidská práva a sociálně právní ochranu dětí
- znají činnost důležitých orgánů právní ochrany občanů
- uvědomují si podstatu protiprávního jednání a právní odpovědnost za případné protiprávní činy
- umí chápat zdraví ve smyslu holistickém, ve složce fyzické, duchovní, sociální
- umí zhodnotit vhodné a nevhodné zdravotní návyky
- umí vysvětlit své konkrétní postoje a chování z pohledu zdraví
- ví, co je podstatou zdravého životního stylu a snaží se o jeho realizaci
- znají pozitivní vliv aktivního pohybu, relaxace, duševní hygieny
- ví, že zneužívání dítěte je trestné
- umí diskutovat o rizicích zneužívání drog, orientují se v trestně právní problematice návykových látek
- ví, kde hledat odbornou pomoc, v případě potřeby ji dovedou využít
- bezpečně zvládají účelné modely chování v krizových situacích (šikanování, týrání, sexuální zneužívání apod.) a správně se rozhodují v situacích vlastního nebo cizího ohrožení
- dokáží komunikovat se specializovanými službami (linky důvěry, krizová centra)
- odmítají projevy brutality a násilí zprostředkované médii a umí o nich diskutovat

#### **6.4. Třídnické hodiny**

##### Smysl třídnických hodin (TH)

TH poskytují možnost pravidelné práce se vztahy uvnitř třídy, zejména řešení aktuálních problémů třídy. Tento způsob práce se třídou je prevencí rizikového chování. Necháme-li žáky pravidelně sdělovat, co se jim ve třídě líbí a co ne, vede to k tomu, že se podaří podchytit a často i vyřešit řadu problémů, které jinak často přerostou do takřka neřešitelných problémů. V rámci TH nejde o „hraní si“ se žáky, ale o to, aby žáci sami aktivně řešili věci, které se jich týkají.

##### Přínos třídnických hodin

Žáci jsou většinou motivováni způsobem práce, při kterém jsou aktivní.

Žáci zažijí to, že mohou konstruktivně ovlivňovat své okolí (třídu, školu).

Žáci si zvykají samostatně řešit problémy, které se jich týkají, a přijímat za ně odpovědnost.

Žáci si osvojí některé techniky a principy, které jsou efektivní např. při plánování společných činností, řešení konfliktů v rámci skupiny (třídy), řešení problémů, které se jich týkají...

Žáci si vytvářejí společné normy chování a jsou ochotnější se jimi řídit.

#### Třídní učitel (ve vztahu k primární prevenci):

- spolupracuje se školním metodikem prevence na zachycování varovných signálů, podílí se na realizaci Minimálního preventivního programu a na pedagogické diagnostice vztahů ve třídě,
- motivuje k vytvoření vnitřních pravidel třídy, která jsou v souladu se školním řádem, a dbá na jejich důsledné dodržování (vytváření otevřené bezpečné atmosféry a pozitivního sociálního klimatu ve třídě); podporuje rozvoj pozitivních sociálních interakcí mezi žáky třídy,
- zprostředkovává komunikaci s ostatními členy pedagogického sboru a je garantem spolupráce školy se zákonnými zástupci žáků třídy,
- získává a udržuje si přehled o osobnostních zvláštностech žáků třídy a o jejich rodinné zázemí

### **6.5. Metodická pomoc pedagogům**

Pedagogové budou průběžně seznamováni s problematikou prevence rizikového chování na pracovních a pedagogických poradách. Budou informováni o jednotlivých akcích a budou se na nich podílet.

Vedení pedagogických pracovníků ke spolupráci a ke konzultování případných problémů se školním metodikem prevence.

Využívání odborné literatury a videotéky všemi pedagogickými pracovníky, její doplňování o nové tituly.

### **6.6. Volnočasové aktivity**

Program se také zaměřuje na vhodné trávení volného času našich žáků. Jelikož pochází většina našich žáků ze sociálně slabých rodin, rodiče si nemohou dovolit platit například různé sportovní kluby.

Snažíme se rozvíjet talent a dovednosti našich dětí. Nabízíme celou škálu zájmových útvarů, ze které si může vybrat opravdu každé dítě – basketbal, florbal, odbíjená, atletika, stolní tenis, pohybové hry, turistický kroužek, šprtec, počítačový kroužek, keramický kroužek, výtvarný kroužek, dramatický kroužek.

Pilířem volnočasových aktivit jsou ***odpolední akce***, které přitáhnou děti nejen ze školy, ale i z celého města. Akce jako – bobiáda, drakiáda, cyklokros, botokros, volejbalový turnaj smíšených dvojic, běh do vrchu atd. pořádáme již několik let ve spolupráci s Městským úřadem, ŠKK a ostatními oddíly a kluby. I v letošním roce jsou tyto akce pro děti a mládež připraveny. Jedná se většinou o sportovní aktivity, o které je velký zájem. Děti se na těchto akcích učí soutěžení i spolupráci /týmové sporty/ a vhodnému a smyslupnému trávení volného času..

### **6.7. Příměstský tábor**

Po skončení školního roku 2016/2017 je v době letních prázdnin připraven pro žáky naší školy 14-denní tábor v Orlovicích, který bude opět naplněn soutěžemi, hrami, výlety a exkurzemi.

### **6.8. Školní družina a školní klub**

Neustálé rozšiřování činnosti družiny i klubu a její zpřístupnění co nejširší vrstvě žáků školy. Klub slouží ke vzdělávání a rekreaci žáků školy, organizuje výlety a exkurze, sportovní utkání, vědomostní soutěže, besedy atd.

### **6.9. Program Výchova ke zdraví**

Důsledné naplňování cílů programu Výchova ke zdraví ve všech oblastech života školy.

### **6.10. Spolupráce se školní psycholožkou**

Žáci mohou využít poradenských služeb školní psycholožky PhDr. Z. Pavlíkové nebo se na ni obrátit s nejrůznějšími osobními problémy.

### **6.11. Metodik prevence rizikového chování**

- Koordinuje přípravu Minimálního preventivního programu a jeho zavádění ve škole, podle jeho aktuálních potřeb a podmínek program inovuje, podílí se na jeho realizaci a vyhodnocuje jeho účinnost.
- Odborně a metodicky pomáhá především učitelům odpovídajících výchovně vzdělávacích předmětů, ve kterých je možné vhodnou formou zavádět do výuky etickou a právní výchovu, výchovu ke zdravému životnímu stylu aj. oblasti preventivní výchovy.
- Poskytuje učitelům a ostatním pracovníkům školy odborné informace z oblasti prevence, pravidelně je informuje o vhodných preventivních aktivitách pořádaných jinými odbornými zařízeními.

- Navrhuje vhodné odborné a metodické materiály aj. pomůcky pro realizaci Minimálního preventivního programu a navazujících preventivních aktivit školy.
- Sleduje ve spolupráci s dalšími pracovníky školy rizika vzniku a projevy rizikového chování a navrhuje cílová opatření k včasnému odhalování těchto rizik a k řešení vzniklých problémů, informuje pracovníky školy o způsobech řešení krizových situací v případech výskytu rizikového chování ve škole.
- Spolupracuje především s okresním metodikem preventivních aktivit, účastní se pravidelných porad organizovaných tímto pracovníkem a zajišťuje přenos zásadních informací z jejich obsahu.
- Spolupracuje na základě pověření ředitele školy se školskými a dalšími krizovými, poradenskými a preventivními zařízeními, se zařízeními realizujícími vzdělávání v prevenci a s institucemi zajišťujícími sociálně právní ochranu dětí a mládeže, zajišťuje informovanost žáků školy, jejich zákonných zástupců a pracovníků školy o činnosti těchto institucí a organizací.
- Zpracovává podklady pro informaci o Minimálním preventivním programu školy pro okresního metodika prevence, popř. krajského školského koordinátora prevence.
- Pravidelná účast školního metodika prevence a výchovného poradce na odborných seminářích, kurzech a jiných formách dalšího vzdělávání.

## **7/ Metodické učební materiály, DVD a další pomůcky**

- odborná literatura pro žáky, pedagogy i rodiče je k dispozici u metodičky prevence:

- A. Train **NEJČASTĚJŠÍ PORUCHY CHOVÁNÍ DĚTÍ**  
Popis projevů dětského chování, jež mohou být signálem vážnější poruchy; ADHD a spojené poruchy; informace a rady, jak pomoci dětem s problémovým chováním.
- A. Munden, J. Arcelus **PORUCHY POZORNOSTI A HYPERAKTIVITA**  
Co je porucha pozornosti, jak se projevuje dítě s poruchou pozornosti, psychologické přístupy k dětem a možnosti užití léků, dlouhodobé vyhlídky dětí s ADHD, ADHD u dospělých.
- CH. Kyriacou **KLÍČOVÉ DOVEDNOSTI UČITELE**  
Přehled poznatků o dovednostech a technikách, bez kterých se úspěšný učitel neobejde. Praktické náměty na zlepšení práce učitelů v základních oblastech pedagogické činnosti.
- M. Auger **UČITEL A PROBLÉMOVÝ ŽÁK**  
Zejména přehled metod, které mohou vyučující využít pro lepší komunikaci s těžko zvladatelnými žáky.

- CH. Kyriacou **ŘEŠENÍ VÝCHOVNÝCH PROBLÉMŮ VE ŠKOLE**

Nabízí možnosti, jak mohou učitelé ve třídě i mimo třídu pomoci dětem při zvládnutí svízelných životních situací – šikana, záškoláctví, stres, zneužití, zármutek, kriminální činnost.

- Literatura s drogovou tematikou:

- **Drogy – poznej svého nepřítele** (pro žáky a učitele)
- **Drogy – jak vlastně vypadají** (informace pro rodiče)
- **Nestrkat hlavu do písku** (rodičům o závislostech)
- **My, drogy a Evropa** (pro učitele)
- **Jak pomoci dětem odmítat alkohol a drogy aneb Prevence v rodině** (pro rodiče)
- **Záleží na Tobě!** (pro učitele)
- **Přehled drog a jejich účinků** (pro učitele, rodiče)
- **Návykové látky – romantické období končí** (pro učitele, rodiče)
- **Drogová závislost – může být ohroženo i Vaše dítě** (pro rodiče)
- **Drogy – otázky a odpovědi** (pro učitele, rodiče)
- **Prevence není nikdy dost** (pro učitele)
- **Proč?** (pro učitele)
- **Slovník prevence problémů působených návykovými látkami** (pro učitele, rodiče)
- **Drogy ze všech stran** (pro učitele)
- **Drogy – co bychom o nich měli vědět** (pro rodiče, učitele)
- **Jak se berou drogy** (pro rodiče, učitele)

- Literatura k sexuální výchově:

- **Problematika dětské pornografie a její prevence ve škole** (pro učitele)

- Literatura týkající se kouření:

- **Mládež a kouření** (metodika pro učitele)
- **Dnes naposled! – škola odvykání kouření** (pro žáky, rodiče, učitele)

- Literatura týkající se agresivity a šikany:

- **Agresivita šikana mezi dětmi** (pro učitele)

- Literatura týkající se HIV a AIDS:

- **HIV/AIDS – metodika vzdělávacích programů prevence drogových závislostí a HIV/AIDS** (pro učitele)
- **Pedagogům o prevenci AIDS**

- DVD

- DVD:
    - Drogová tematika:
      - **Řekni drogám ne!** (témata – Drogy a infekční choroby, Legální drogy, Kouřím. Piju. Jsem dospělý., Život s drogou)
      - **Pravda o drogách** – 16 videoklipů, které tříští falešnou bublinu ohledně drog)
      - **Když musíš, tak musíš?** – cyklus 6 dokumentárních filmů o drogách
    - Zdravá výživa:
      - **Yesneyes.cz – a co jíš Ty?**
    - Kyberšikana:
      - **Seznam se bezpečně!**
    - Sexuální výchova:
      - **Láska ano – děti ne**
    - Gamblerství:
      - **Jsem hazardní hráč**
    - HIV/AIDS:
      - **ZIONE** – film v boji proti HIV/AIDS
  - nástěnka metodicky prevence a výchovného poradce
  - konzultační hodiny
  - schránka důvěry
  - využití internetu a informací na webových stránkách různých organizací - **LINKA BEZPEČÍ** 800 155 155 – je určena dětem v těžkých životních situacích, **LINKA VZKAZ DOMŮ** 800 111 113 – je zaměřena zejména na děti na útěku z domova; Internetová linka bezpečí [ilb@linkabezpeci.cz](mailto:ilb@linkabezpeci.cz) - je určena dětem v těžkých životních situacích prostřednictvím e-mailu; [www.modralinka.cz](http://www.modralinka.cz) [www.odrogach.cz](http://www.odrogach.cz), [www.dck](http://www.dck) (Dětské krizové centrum), možnost napsat dotaz na adresu: ([problem@ditekrize.cz](mailto:problem@ditekrize.cz))
  - **online poradna** [sbarvouven.cz](http://sbarvouven.cz), která nabízí podporu a další služby **mladým gayům a lesbám, jejich rodičům, učitelům, či dalším blízkým osobám**. Patronkou poradny je moderátorka Ester Janečková, jejíž 14letý synovec Filip spáchal kvůli homofobnímu chování svého okolí sebevraždu.
- !!!! Veškeré služby jsou bezplatné a zajišťují při své práci absolutní anonymitu klientů !!!!

## **8/ Program proti šikanování**

### **8.1. Charakteristika šikanování**

Šikanování je jakékoliv chování, jehož záměrem je ublížit, ohrozit nebo zastrašovat žáka, případně skupinu žáků. Spočívá v cílených a opakovaných fyzických a psychických



útočích jedincem nebo skupinou vůči jedinci či skupině žáků, kteří se neumí nebo z nejrůznějších důvodů nemohou bránit. Zahrnuje jak fyzické útoky v podobě bití, vydírání, loupeží, poškozování věcí, tak i útoky slovní v podobě nadávek, pomluv, vyhrožování či ponižování. Může mít i formu sexuálního obtěžování až zneužívání. Nově se může realizovat i prostřednictvím elektronické komunikace, jedná se o tzv. kyberšikanu. Ta zahrnuje útoky pomocí e-mailů, sms zpráv, vyvěšování urážlivých materiálů na internetové stránky apod. Šikana se projevuje i v nepřímé podobě jako demonstrativní přehlížení a ignorování žáka či žáků třídní nebo jinou skupinou spolužáků. Nebezpečnost působení šikany spočívá zvláště v závažnosti, dlouhodobosti a nezřídka v celoživotních následcích na duševní a tělesné zdraví oběti.

Šikanování se ve své zárodečné formě vyskytuje prakticky na všech školách. Pocit bezpečí každého jedince a jeho začlenění do třídního kolektivu je základní podmínkou vytváření produktivního prostředí a dobrého sociálního klimatu třídy a školy. Všechny školy a školská zařízení mají povinnost předcházet všem náznakům násilí a šikanování. Šikanování v jakékoli formě a podobě nesmí být pracovníky školy akceptováno. Samotní pedagogičtí pracovníci nesmí svým jednáním s některými žáky a chováním vůči nim podněcovat zhoršování vztahů směřující k šikanování těchto žáků jejich spolužáky.

## 8.2. Projevy šikanování

Šikanování má ve svých projevech velice různou podobu. Mezi základní formy šikany patří:

- Verbální šikana, přímá a nepřímá – psychická šikana (součástí je i kyberšikana, děje se pomocí ICT technologií).
- Fyzická šikana, přímá a nepřímá (patří sem i krádeže a ničení majetku oběti).
- Smíšená šikana, kombinace verbální a fyzické šikany (násilné a manipulativní příkazy apod.).

Za určitých okolností může šikanování přerůst až do forem skupinové trestné činnosti a v některých opravdu závažných případech může nabýt i rysy organizovaného zločinu. Příklady šikanování jsou uvedeny v závěru Programu proti šikanování.

## 8.3. Odpovědnost školy

Škola či školské zařízení má jednoznačnou odpovědnost za děti a žáky. V souladu s ustanovením § 29 zákona č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), ve znění pozdějších předpisů, jsou školy a školská zařízení povinny zajišťovat bezpečnost a ochranu zdraví dětí, žáků a studentů

v průběhu všech vzdělávacích a souvisejících aktivit, a současně vytvářet podmínky pro jejich zdravý vývoj a pro předcházení vzniku rizikového chování (sociálně patologických jevů). Z tohoto důvodu musí pedagogický pracovník šikanování mezi žáky předcházet, jeho projevy neprodleně řešit a každé jeho oběti poskytnout okamžitou pomoc.

Z hlediska trestního zákona může šikanování žáků naplňovat skutkovou podstatu trestných činů či provinění (dále jen trestných činů) vydírání (§ 235), omezování osobní svobody (§ 213), útisku (§ 237), ublížení na zdraví (§ 221-224), loupeže (§ 234), násilí proti skupině obyvatelů a proti jednotlivci (zvláště § 197a), poškozování cizí věci (§ 257), znásilnění (§ 241), kuplířství (§ 204) apod.

Pedagogický pracovník, kterému bude znám případ šikanování a nepřijme v tomto ohledu žádné opatření, se vystavuje riziku trestního postihu pro neoznámení, případně nepřekažení trestného činu (§168, 167 trestního zákona). V úvahu přicházejí i další trestné činy jako např. nadřování (§ 166 tr. zákona) či schvalování trestného činu (§165 tr. zákona), v krajním případě i podněcování (§ 164 tr. zákona). Skutkovou podstatu účastenství na trestném činu (§ 10 tr. zákona) může jednání pedagogického pracovníka naplňovat v případě, že o chování žáků věděl a nezabránil spáchání trestného činu např. tím, že ponechal šikanovaného samotného mezi šikanujícími žáky apod.

#### **8.4. Program proti šikanování**

Tento program se stane součástí Minimálního preventivního programu.

Na tvorbě a realizaci programu se podíleli všichni pedagogičtí pracovníci školy. Koordinace tvorby patří ke standardní činnosti školního metodika prevence. Ten podle potřeby spolupracuje s metodikem prevence v PPP. Za realizaci a hodnocení programu je odpovědný ředitel školy.

Cílem programu je vytvořit ve škole bezpečné, respektující a spolupracující prostředí. Především je zaměřen na oblast komunikace a vztahů mezi žáky ve třídách, a to bez ohledu na to, zda k projevům šikany již došlo či ne.

Hlavní součástí programu je krizový plán, který eliminuje či minimalizuje škody v případě, že k šikanování ve školním prostředí dojde. Z něj jednoznačně vyplývají kompetence jednotlivých osob, specifický postup a způsob řešení. Jsou rozpracované dva typy scénářů:

1. První zahrnuje situace, které škola zvládne řešit vlastními silami. Do této skupiny patří postupy pro počáteční stádia šikanování a rámcový třídní program pro řešení zárodečného stádia šikanování.
2. Druhý zahrnuje situace, kdy škola potřebuje pomoc z venku a je nezbytná její součinnost se specializovanými institucemi a policií. Sem patří řešení případů

pokročilé a nestandardní šikany, např. výbuchu skupinového násilí vůči oběti.

S krizovým plánem jsou vždy na začátku školního roku prokazatelně seznámeni žáci (přiměřeně jejich věku), studenti a jejich zákonní zástupci.

### **8.5. Postupy řešení šikany**

Odhalení šikany bývá obtížné. Významnou roli při jejím zjišťování hraje strach, a to nejen strach obětí, ale i pachatelů a dalších účastníků. Strach vytváří obvykle prostředí „solidarity“ agresorů i postižených.

Účinné a bezpečné vyšetření šikany vychází z kvalifikovaného odhadu stadia a formy šikanování. Existuje rozdíl mezi vyšetřováním počátečních a pokročilých stádií šikanování. Jednotlivá stadia jsou blíže popsána v příloze č. 2 Stadia šikanování.

### **8.6. Metody vyšetřování šikanování:**

#### **Krizový plán A**

1. Pro vyšetřování počáteční šikany (se standardní formou) bude použita strategie v těchto pěti krocích: (třídní učitel, školní metodik prevence, popř. Zástupce či ředitel školy)
2. Rozhovor s těmi, kteří na šikanování upozornili a s oběťmi.
3. Nalezení vhodných svědků.
4. Individuální, případně konfrontační rozhovory se svědky (nikoli však konfrontace obětí a agresorů).
5. Zajištění ochrany obětem.
6. Rozhovor s agresory, případně konfrontace mezi nimi.

#### **Krizový plán B**

1. Pokročilá šikana s neobvyklou formou – výbuch skupinového násilí vůči oběti, tzv. třídního lynčování, vyžaduje následující postup:
2. Překonání šoku pedagogického pracovníka a bezprostřední záchrana oběti.
3. Domluva pedagogických pracovníků (preventivního týmu) na spolupráci a postupu vyšetřování.
4. Zabránění domluvě agresorů na křivé výpovědi.
5. Pokračující pomoc a podpora oběti.
6. Nahlášení policii.
7. Vlastní vyšetřování.

V rámci první pomoci je nutné při pokročilých, brutálních a kriminálních šikanách

spolupracovat s dalšími institucemi a orgány, a to zejména s pedagogicko-psychologickou poradnou, střediskem výchovné péče, orgánem sociálně právní ochrany dítěte, Policií ČR nebo dalších odborníků – klinických psychologů, psychoterapeutů nebo psychiatrů.

### **8.7. Výchovná opatření**

Dále se bude pracovat s agresorem (jeho náhled na vlastní chování, motivy, rodinné prostředí). V případě potřeby škola zprostředkuje péči pedagogicko-psychologické poradny, střediska výchovné péče nebo jiných odborníků – klinických psychologů, psychoterapeutů nebo psychiatrů.

Pro potrestání agresorů lze užít i následující běžná výchovná opatření:

- Napomenutí a důtka třídního učitele, důtka ředitele.
- Snížení známky z chování.
- Převedení do jiné třídy.

Pro nápravu situace ve skupině je potřeba pracovat s celým třídním kolektivem. Je nezbytné vypořádat se i s traumaty těch, kteří přihlíželi, ale nezasáhli (mlčící většina).

V mimořádných případech se užijí další opatření:

- Ředitel školy doporučí rodičům dobrovolné umístění dítěte do pobytového oddělení SVP, případně doporučí realizovat dobrovolný diagnostický pobyt žáka v místně příslušném diagnostickém ústavu.
- Ředitel školy podá návrh orgánu sociálně právní ochrany dítěte k zahájení práce s rodinou, případně k zahájení řízení o nařízení předběžného opatření či ústavní výchovy s následným umístěním v diagnostickém ústavu.

### **8.8. Spolupráce s rodiči**

- Pokud rodiče informují školu o podezření na šikanování, je za odborné vyšetření záležitosti zodpovědný ředitel školy. Při nápravě šikanování je potřebná spolupráce vedení školy nebo školského zařízení, školního metodika prevence, výchovného poradce preventivního týmu a dalších pedagogických pracovníků, jak s rodinou oběti, tak i s rodinou agresora. Při jednání s rodiči dbají pedagogičtí pracovníci na taktní přístup a zejména na zachování důvěrnosti informací. Je nutné předem informovat rodiče o tom, co dělat v případě, když se dozvědí o šikanování

### **8.9. Spolupráce se specializovanými institucemi**

Při předcházení případům šikany a při jejich řešení spolupracuje vedení školy nebo školského zařízení, školní metodik prevence, výchovný poradce nebo zástupce školy s dalšími institucemi a orgány. Zejména:

- v resortu školství – s pedagogicko-psychologickými poradnami, středisky

výchovné péče, speciálně pedagogickými centry,

- v resortu zdravotnictví – s pediatrií a odbornými lékaři, dětskými psychology, psychiatry a zařízeními, která poskytují odbornou poradenskou a terapeutickou péči, včetně individuální a rodinné terapie,
- v resortu sociální péče – s oddělením péče o rodinu a děti, s oddělením sociální prevence (možnost vstupovat do každého šetření, jednat s dalšími zainteresovanými stranami, s rodinou),

Dojde-li k závažnějšímu případu šikanování nebo při podezření, že šikanování naplnilo skutkovou podstatu trestného činu (provinění), ředitel školy nebo školského zařízení oznámí tuto skutečnost Policii ČR.

Ředitel školy oznámí orgánu sociálně právní ochrany dítěte skutečnosti, které ohrožují bezpečí a zdraví žáka. Pokud žák spáchá trestný čin (provinění), popř. opakovaně páchá přestupky, ředitel školy zahájí spolupráci s orgány sociálně právní ochrany dítěte bez zbytečného odkladu.

#### **8.10. Selhání školy v řešení šikany**

V případech podezření nebo již prokazatelných projevů šikany, které nejsou bezodkladně a uspokojivě řešeny v pravomoci pedagogických pracovníků včetně metodika prevence či výchovného poradce, je zcela na místě obrátit se na ředitele příslušné školy nebo školského zařízení.

Pokud se však projeví nečinnost i ze strany ředitele, je možné jednat v této záležitosti se zřizovatelem školy nebo podat stížnost na školu České školní inspekci. Stížnost podaná písemně, osobně nebo v elektronické podobě se přijímá ve všech pracovištích ČŠI.

Stížnost je možné adresovat příslušnému inspektorátu ČŠI, samozřejmě je možno podat stížnost i na ústředí tzn. na adresu: Fráni Šrámka 37, 150 21 Praha 5, resp. elektronicky na adresu [posta@csicr.cz](mailto:posta@csicr.cz).

Současně je potřebné v odůvodněných případech zajistit oběti šikanování pomoc psychologa, speciálního pedagoga (etopeda) popřípadě jiného specialisty.

#### **8.11. Znamky šikanování**

Příklady nepřímých a přímých znaků šikanování

##### **1. Nepřímé (varovné) znamky šikanování mohou být např.:**

- Žák je o přestávkách často osamocený, ostatní o něj nejeví zájem, nemá kamarády.
- Při týmových sportech bývá jedinec volen do mužstva mezi posledními.
- O přestávkách vyhledává blízkost učitelů.
- Má-li žák promluvit před třídou, je nejistý, ustrašený.
- Působí smutně, nešťastně, stísněně, mívá blízko k pláči.

- Stává se uzavřeným.
- Jeho školní prospěch se někdy náhle a nevysvětlitelně zhoršuje.
- Jeho věci jsou poškozené nebo znečištěné, případně rozházené.
- Zašpiněný nebo poškozený oděv.
- Stále postrádá nějaké své věci.
- Odmítá vysvětlit poškození a ztráty věcí nebo používá nepravděpodobné výmluvy.
- Mění svoji pravidelnou cestu do školy a ze školy.
- Začíná vyhledávat důvody pro absenci ve škole.
- Odřeniny, modřiny, škrábance nebo řezné rány, které nedovede uspokojivě vysvětlit.
- (Zejména je třeba věnovat pozornost mladším žákům nově zařazeným do třídy, neboť přizpůsobovací konflikty nejsou vzácností!)

## **2. Přímé znaky šikanování mohou být např.:**

- Posměšné poznámky na adresu žáka, pokořující přezdívka, nadávky, ponižování, hrubé žerty na jeho účet. Rozhodujícím kritériem je, do jaké míry je daný žák konkrétní přezdívkou nebo "legrací" zranitelný.
- Kritika žáka, výtky na jeho adresu, zejména pronášené nepřátelským až nenávistným, nebo pohrdavým tónem.
- Nátlak na žáka, aby dával věcné nebo peněžní dary šikanujícímu nebo za něj platil.
- Příkazy, které žák dostává od jiných spolužáků, zejména pronášené panovačným tónem, a skutečnost, že se jim podřizuje.
- Nátlak na žáka k vykonávání nemorálních až trestných činů či k spoluúčasti na nich.
- Honění, strkání, šťouchání, rány, kopání, které třeba nejsou zvlášť silné, ale je nápadné, že je oběť neoplácí.
- Rvačky, v nichž jeden z účastníků je zřetelně slabší a snaží se uniknout.

## **3. Rodiče žáků se doporučuje upozornit zejména na to, aby si všímali těchto možných příznaků šikanování:**

- Za dítětem nepřicházejí domů spolužáci nebo jiní kamarádi.
- Dítě nemá kamaráda, s nímž by trávilo volný čas, s nímž by se telefonovalo apod.
- Dítě není zváno na návštěvu k jiným dětem.
- Nechť jít ráno do školy (zvláště když dříve mělo dítě školu rádo). Dítě odkládá odchod z domova, případně je na něm možno při bedlivější pozornosti pozorovat strach. Ztráta chuti k jídlu.
- Dítě nechodí do školy a ze školy nejkratší cestou, případně střídá různé cesty, prosí o dovoz či odvoz autem.

- Dítě chodí domů ze školy hladové (agresoři mu berou svačinu nebo peníze na svačinu).
- Usíná s pláčem, má neklidný spánek, křičí ze snu, např. "Nechte mě!"
- Dítě ztrácí zájem o učení a schopnost soustředit se na ně.
- Dítě bývá doma smutné či apatické nebo se objeví výkyvy nálad, zmínky o možné sebevraždě. Odmítá svěřit se s tím, co je trápí.
- Dítě žádá o peníze, přičemž udává nevěrohodné důvody (například opakovaně říká, že je ztratilo), případně doma krade peníze.
- Dítě nápadně často hlásí ztrátu osobních věcí.
- Dítě je neobvykle, nečekaně agresivní k sourozencům nebo jiným dětem, možná projevuje i zlobu vůči rodičům.
- Dítě si stěžuje na neurčité bolesti břicha nebo hlavy, možná ráno zvrací, snaží se zůstat doma. Svě zdravotní obtíže může přehánět, případně i simulovat (manipulace s teploměrem apod.)
- Dítě se vyhýbá docházce do školy.
- Dítě se zdržuje doma víc, než mělo ve zvyku.

## 8.12. Stádia šikanování

### **První stadium: Zrod ostrakismu**

Jde o mírné, převážně psychické formy násilí, kdy se okrajový člen skupiny necítí dobře. Je neoblíben a není uznáván. Ostatní ho více či méně odmítají, nebaví se s ním, pomlouvají ho, spřádají proti němu intriky, dělají na jeho účet „drobné“ legrácky apod. Tato situace je již zárodečnou podobou šikanování a obsahuje riziko dalšího negativního vývoje.

### **Druhé stadium: Fyzická agrese a přitvrzování manipulace**

V zátěžových situacích, kdy ve skupině stoupá napětí, začnou ostrakizovaní žáci sloužit jako hromosvod. Spolužáci si na nich odreagovávají nepříjemné pocity například z očekávané těžké písemné práce, z konfliktu s učitelem nebo prostě jen z toho, že chození do školy je obtěžuje. Manipulace se přitvrzuje a objevuje se zprvu ponejvíce subtilní fyzická agrese.

### **Třetí stadium (klíčový moment): Vytvoření jádra**

Vytváří se skupina agresorů, úderné jádro. Tito šířitelé „viru“ začnou spolupracovat a systematicky, nikoliv již pouze náhodně, šikanovat nejvhodnější oběti. V počátku se stávají jejich oběťmi ti, kteří jsou už osvědčeným objektem ostrakizování. Jde o žáky, kteří jsou v hierarchii nejnižší, tedy ti „slabí“.

### **Čtvrté stadium: Většina přijímá normy**

Normy agresorů jsou přijaty většinou a stanou se nepsaným zákonem. V této době získává neformální tlak ke konformitě novou dynamiku a málokdo se mu dokáže postavit. U členů „virem“ přemožené skupiny dochází k vytvoření jakési alternativní identity, která je zcela poplatná vůdcům. I mírní a ukáznění žáci se začnou chovat krutě – aktivně se účastní týrání spolužáka a prožívají při tom uspokojení.

### **Páté stadium: Totalita neboli dokonalá šikana**

Násilí jako normu přijímají všichni členové třídy. Šikanování se stává skupinovým programem. Obrazně řečeno nastává éra „vykořisťování“. Žáci jsou rozděleni na dvě sorty lidí, které jsem pro přehlednost označil jako „otrokáře“ a „otroky“. Jedni mají všechna práva, ti druzí nemají práva žádná.

**Stadia šikanování** podle Michala Koláře, 1990, 1996, 1997, 2000 aj.

## **8.13. Příklady šikanování**

### **1. Příklad: Zpověď oběti počátečního stadia šikanování**

(doslovný přepis)

- nadávaj mi
- dělaj mi naschvály
- maj na mne poznámky, když přijdu po nemoci
- rejpať do mne
- když se učitel rozhoduje koho vyzkoušet, tak mu poraděj mne
- když nejsem ve škole, říkaj učitelům, co není pravda
- když něco provedou, snaží se to svalit na mne
- když se učitel zeptá, jestli někdo má tahák, hned se všichni ozvou, že mám já
- vo hodině, když písemka, tak zničeho nic se ozve, abych neopisoval
- všichni maj strašnou radost, když dostanu špatnou známku
- když jsem služba, tak všichni udělaj ve třídě nepořádek
- nepouští mne mezi sebe, když si povídají
- když si řeknu o sešit, tak řeknou, že ho nemají dopsanej, a pak ho pučej někomu jinýmu
- ve frontě na oběd mne předbíhají
- když je ve třídě smrad, tak hned řeknou, že jsem si prd
- povyšujou se nade mne
- Nic mi nepučej
- když něco udělám, hned to všem řeknou
- plivnou mi na židli a na všechny ostatní, abych si nemohl najít jinou



- na výtvarce si ode mne vezmou štětec a nic mi neřeknou a maj z toho strašnou srandu, když ho hledám
- když v matice někdo počítá na tabuli, tak mu raděj a řeknou mu i výsledky. Ale mně ne. Když už mi poraděj, tak špatně
- někdy mi tašku zamknou do skříně a říkaj, že od ní nemaj klíč
- když se učitel zeptá, kdo chybí, tak místo mého jména řeknou nějakou nadávku

## **2. Příklad: „Premiantka třídy“ – za určitých okolností se může stát obětí šikany kterékoliv dítě.**

Půvabná třináctiletá dívka, premiantka třídy závodně hrající tenis, se stala terčem kritiky a nemilosti skupiny spolužáků. Nedokázala se zapojit do společné zábavy, snad působila poněkud křečovitě a byla příliš orientována na výkon. To však neopravňovalo zdatného a oblíbeného chlapce, aby jí dlouhodobě fyzicky ubližoval. Jelikož ale ona byla zdatná a odvážná dívka, pokoušela se mu někdy postavit a vrátit mu způsobené příkoří, ovšem proti jeho brutalitě neměla šanci. Schytala od něj tvrdé rány a kopance. Nikdo se jí nezastal. Po takovém střetu často plakala. Rodiče a učitelé se nikdy o jejím trápení nedověděli. Obětí agresivity tohoto „gentlemana“ se krátkodobě staly dvě další dívky s výborným prospěchem.

Po příchodu nového žáka, který byl jednoznačně nejsilnější a přitom povahově mírný a jemný, násilí zmíněného chlapce ustalo.

Je zajímavé, že dívka, která se mi s tímto příběhem svěřila a kvůli níž jsem navázal spolupráci s mimořádně obětavou výchovnou poradkyní, si po delší době téměř na nic nevzpomněla. Její bolestivé vzpomínky byly vytěsněny mimo vědomou oblast.

### **8.14. Pro žáky**

#### **Co je to šikanování?**

Za šikanování se považuje to, když jeden nebo více žáků úmyslně, většinou opakovaně ubližuje druhým. Znamená to, že ti někdo, komu se nemůžeš ubránit, dělá, co ti je nepříjemné, co tě ponižuje, nebo to prostě bolí. Strká do tebe, nadává ti, schovává ti věci. Ale může ti znepríjemňovat život i jinak. Pomlouvá tě, intrikuje proti tobě, navádí spolužáky, aby s tebou nemluvili a nevšíkali si tě.

Později se otravování života stupňuje a zdokonaluje. Nastupuje fyzické násilí (bití, krádeže a poškozování věcí). Šikanování je vážná věc a v řadě případů bývá trestným činem.

#### **Proč bývá člověk šikanován?**

Není to proto, že by byl špatný, nebo proto, že by si to nějak zasloužil. Chyba není v něm, ale ve špatných vztazích mezi některými spolužáky. Převládá v nich bezohlednost a násilí.

## **Jak se můžeš bránit?**

Když se ptali jednoho zoufalého žáka, proč o svém trápení neřekl rodičům, odpověděl: „Já nevím, když přijdu domů, tak se na to snažím nemyslet. A doufám, že už to bude lepší.“ Myslet si, že to bude lepší, je omyl. Nikomu nic neříct, je strkání hlavy do písku, které situaci jenom zhoršuje. Nevzdávej to a udělej následující:

- Obrat' se na učitele, kterému důvěřuješ. Může ti skutečně pomoci, bude ti věřit a neprozradí tě.
- Svěř se svým rodičům.
- V případě, že nenajdeš odvahu říct to ani svým rodičům, zavolej na pražskou Linku bezpečí, telefon 800 155 555 nebo 116 111. Bezplatně můžeš telefonovat z celé republiky. Nepotřebuješ k tomu peníze ani telefonní kartu. Tito lidé ti budou věřit, protože nejsi sám, komu se něco podobného děje.

## **9/ Postupy řešení při podezření na požití návykové látky**

V případě, že má pedagog podezření na požití návykové látky žákem, je informován ředitel školy, popř. zástupce a následně metodik prevence.

Další postup řešení volí ředitel školy spolu s preventistou, třídním učitelem, rodičem a školním psychologem.

O každém řešení problému v oblasti sociálně patologických jevů je sepsán zápis, který je vložen do složky daného žáka.

### ***1/ Co dělat, zjistíme-li u dítěte problém s alkoholem nebo jinou drogou***

- spolupracovat s rodinou, aby rodiče brali zjištění vážně
- přerhat vazby na nebezpečnou společnost
- spolupráce s odborníky -nabídka institucí psychosociální sítě v okolí, zabývající se touto problematikou /pro dítě i rodiče/

### ***2/ Co udělat, když je dítě zjevně opilé nebo pod vlivem drog***

- snaha odhadu stupně opilosti, míru intoxikace
- zjistit kdy, co a kolik toho dítě užilo
- zajisti dítě mimo dosahu ostatních žáků
- neprodleně informovat rodiče
- vyhledat lékaře nebo volat rychlou záchrannou pomoc /dítě je bezvládné, nedá se probudit, upadá do bezvědomí, chová se výrazně nepřiměřeně, hrozí těžká otrava, úraz, vdechnutí zvratků.../

## **10/ Spolupráce s ostatními organizacemi**

Škola spolupracuje:

- školní psycholog
- Městský úřad Meziboří a Litvínov
- Pedagogicko-psychologická poradna
- Policie České republiky Meziboří
- Policie České republiky Most
- Společnost Radar
- K-centrum Most
- SVP – Dyáda

#### Kontaktní místa a důležitá kontaktní telefonní čísla

- **LINKA BEZPEČÍ - 116 111** – je určena dětem v těžkých životních situacích.
- **LINKA VZKAZ DOMŮ - 116 111** – je určena dětem na útěku z domova.
- Internetová linka bezpečí [pomoc@linkabezpeci.cz](mailto:pomoc@linkabezpeci.cz) , [chat.linkabezpeci.cz](https://chat.linkabezpeci.cz) - je určena dětem v těžkých životních situacích prostřednictvím e-mailu nebo chatu.
- **RODIČOVSKÁ LINKA – 840 111 234** - poskytuje telefonickou krizovou intervenci a poradenství především **rodičům, prarodičům a ostatním členům rodiny z celé České republiky**. Nabízí pomoc v krizové situaci, která se týká dětí, dospívajících a mladých dospělých.
- Linka duševní tísně LDT Most 476 701 444
- Protidrogové informační centrum 476 731 939
- [ldt.most@seznam.cz](mailto:ldt.most@seznam.cz)
- [kcentrum.most@telecom.cz](mailto:kcentrum.most@telecom.cz)  
[www.k-centrum.com](http://www.k-centrum.com)
- PEPSY poradna [most@pcsuk.cz](mailto:most@pcsuk.cz) 476708847
- Středisko výchovné péče Most [svpmost@volny.cz](mailto:svpmost@volny.cz) 476704017
- Krizová telefonní linka k šikaně pro učitele, žáky a jejich rodiče: 286 881 059

#### Webové stránky

- [www.nekuratka.cz](http://www.nekuratka.cz) – vhodné pro 1.st. – kouření
- [www.bezpecne-online.cz](http://www.bezpecne-online.cz) – bezpečný internet pro děti a rodiče
- [www.e-bezpeci.cz](http://www.e-bezpeci.cz) – bezpečný internet pro děti a rodiče
- [www.nebudobet.cz](http://www.nebudobet.cz)
- [www.zsmezibori.com](http://www.zsmezibori.com)

## 11/ Přílohy preventivního programu

Stávající platné dokumenty v resortu MŠMT:

### STRATEGIE

Národní strategie primární prevence rizikového chování dětí a mládeže na období 2013 – 2018

<http://www.msmt.cz/file/28077>

### METODICKÉ POKYNY

Metodický pokyn ministra školství, mládeže a TV k prevenci sociálně patologických jevů u dětí a mládeže ( č.: 20 006/2007-51 ze dne 16.10.07)

zdroj: [http://www.msmt.cz/uploads/soubory/vestniky/MSMT11\\_07.pdf](http://www.msmt.cz/uploads/soubory/vestniky/MSMT11_07.pdf)

*Metodický pokyn ministra školství, mládeže a tělovýchovy k prevenci a řešení šikanování mezi žáky škol a školských zařízeních (Čj.: 28 275/2000 -22)*

*Spolupráce předškolních zařízení, škol a školských zařízení s Policií ČR při prevenci a při vyšetřování kriminality dětí a mládeže a kriminality na dětech a mládeži páchané (Čj.: 25 884/2003-24)*

Metodický pokyn MŠMT ČR k výchově proti projevům rasismu, xenofobie a intolerance (Čj.: 14 423/99-22)

Metodický pokyn k jednotnému postupu při uvolňování a omlouvání žáků z vyučování, prevenci a postihu záškoláctví (Čj.: 10 194/2002-14)

Metodický pokyn k zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví dětí a žáků ve školách a školských zařízeních (Čj.: 29 159/2001-26)

### VYHLÁŠKY

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

Anotace - směrem k prevenci:

*Školská poradenská zařízení poskytují bezplatně standardní poradenské služby uvedené v přílohách 1-3 této vyhlášky (§1)*

Standardní činnost poraden - Informační a metodická činnost spočívá zejména:

*v metodickém vedení práce výchovných poradců, školních metodiků prevence (1)*

*v metodické pomoci při tvorbě preventivních programů (8)*

*ve spolupráci se SVP při poskytování služeb pro žáky se SPCH a rizikem vzniku sociálně patologických jevů (9)*

Obsah poradenských služeb (§ 2, písm. c) kromě jiných činností se jedná o:

*prevenci a řešení výukových a výchovných obtíží, sociálně patologických jevů (zejména šikany a jiných forem agresivního chování, zneužívání návykových látek) a dalších problémů souvisejících se vzdáváním a s motivací k překonávání problémových situací*

Vyhláška MŠMT č. 73/2005 Sb. o vzdělávání dětí, žáků a studentů se speciálními vzdělávacími potřebami a dětí, žáků a studentů mimořádně nadanými

## **ZÁKONY**

Zákon. č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (Školský zákon), v platném znění

Zákon č. 109/2002 Sb., o výkonu ústavní výchovy nebo ochranné výchovy ve školských zařízeních a o preventivně výchovné péči ve školských zařízeních, v platném znění

Zákon č. 167/1998 Sb., o návykových látkách a o změně některých dalších zákonů, v platném znění

Zákon č. 379/2005 Sb., o opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami a o změně souvisejících zákonů

Zákon č. 135/2006 Sb., na ochranu před domácím násilím (účinnost od 1.ledna 2007)

### **Další zákony:**

Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách

Zákon č. 359/1999 Sb., o sociálně právní ochraně dětí

Zákon č. 257/2000 Sb., o probační a mediační službě

Zákon č. 132/1982 Sb., kterým se mění a doplňuje zákon o rodině

Zákon č. 218/2003 Sb., o soudnictví ve věcech mládeže

Zákon č. 140/1961 Sb., trestní zákon

Zákon č. 141/1961 Sb., o trestním řízení soudním (trestní řád)

Zákon č. 200/1990 Sb., o přestupcích

Zákon č. 283/1991 Sb., o Policii České republiky

Zákon č. 553/1991 Sb., o obecní policii

## **12/ METODIKA PRO RODIČE**

### **12.1. JAK POZNÁM, ŽE MOJE DÍTĚ BERE DROGY?**

Změnila se osobnost vašeho dítěte v poslední době v nějakém významném ohledu?

Má časté výkyvy nálad?

Straní se vás? Je zlostný nebo depresivní?

Tráví hodně času ve svém pokoji sám?

Ztratil zájem o školu a o vyučování, případně další aktivity, např. sport?

Zhoršil se jeho prospěch?

Přestal trávit čas se starými kamarády? Přáteli se s dětmi, které se vám nelíbí? Nesvěřuje se a nemluví o tom, kam chodí a co dělá?

Máte pocit, že se vám doma ztrácí peníze nebo věci (peníze potřebné na alkohol a drogy) nebo máte pocit, že má víc peněz, než byste očekávali?

Reaguje nepřiměřeně, když s ním mluvíte o alkoholu a o drogách nebo se snaží změnit téma?

Lže nebo podvádí?

Pozorujete fyzické příznaky užívání drog nebo alkoholu? Rozšířené nebo zúžené zornice?

Nejasné vyjadřování a myšlení?

Ztratilo vaše dítě zájem o koníčky? Ztratilo motivaci, nadšení a vitalitu?

Našli jste někdy důkazy užívání drog nebo alkoholu, prášky, lahve?

Zhoršil se vztah dítěte k členům rodiny?

Zdá se vaše dítě být nemocné, unavené a protivné ráno, po možném užití drog předešlý den?

Přestalo se vaše dítě o sebe starat, změnil se jeho styl oblečení?

Zdá se být méně soustředěný?

### **12.2. Doporučení rodičům, jejichž dítě má problémy s návykovými látkami**

#### **Co dělat**

Jestliže je dítě pod vlivem drog a hrozí otrava, neváhejte zavolat lékaře. Používání drog není trestné, a dítěti proto žádný soudní postih nehrozí.

S dítětem pod vlivem drog nemá smysl se hádat. Vážný rozhovor odložte na pozdější dobu.

Nespoléhejte na zázračné okamžité řešení, ale spíše na dlouhodobou výchovnou strategii. Jejím základem je nepodporovat a neusnadňovat pokračující brání drog, naopak odměňovat každou změnu k lepšímu a povzbuzovat k ní.

To, že taková strategie nepřináší vždy okamžitý prospěch, ještě neznamená, že je neúčinná. Může se totiž jednat o příliš velký problém, jehož řešení vyžaduje více času a spojenců.

Získejte důvěru dítěte a naslouchejte mu. To je těžké, zvláště když říká a hlavně dělá z hlediska rodičů nesmysly a když hájí hodnoty pro rodiče nepřijatelné.

Vyslechnout dítě ale ještě neznamená přistupovat na jeho stanovisko.

Naučte se s dítětem o alkoholu a drogách mluvit, Bude-li dítě nějakou drogu obhajovat, vyslechněte ho, ale opatřete si protiargumenty.

Uvědomte si své možnosti. Dítě, které bere drogy nebo pije, bývá většinou nezralé a neschopné se o sebe postarat.

Může tisíckrát pohrdat názory rodičů, ale většinou si nedokáže opatřit základní prostředky k životu.

V tom je vaše šance a síla. Určitou základní péči jste sice povinni nezletilému dítěti poskytnout, ale mělo by cítit, že vaše péče je jiná, když se chová rozumně a když ne.

Cílem je, aby dítě pochopilo, že skutečná samostatnost předpokládá schopnost se o sebe postarat.

Vytvořte zdravá rodinná pravidla. Dítě by mělo vědět, jaké předvídatelné důsledky bude mít jeho jednání.

Mělo by mu být jasné, že je výhodnější, když se bude chovat přijatelně.

Jestliže dospívající není ochoten ke změně, měl by nést důsledky. To se samozřejmě netýká situací, kdy je ohrožen jeho život, např. při předávkování.

(Teprve až vážné problémy, které drogy způsobí, jsou často důvodem k léčbě a změně).

Předcházejte nudě. Musíte počítat s tím, že může být nutné trávit v prvním období s dítětem mnohem více času.

Měli byste mít přehled, kde je, co dělá, zamyslet se nad jeho denním programem a životním stylem.

Pomozte mu se odpoutat od nevhodné společnosti. To má pro překonání problému často podstatný význam.

Jestliže vám potomek tvrdí, že si s lidmi, se kterými dříve bral drogy, chce jenom pobýt nebo si povídat, buď lže, nebo podceňuje nebezpečí.

Někdy je možné uvažovat i změně prostředí.

Posilujte sebevědomí dítěte. Najdete a udržujte křehkou rovnováhu mezi kritickým postojem vůči chování dítěte / nelíbí se nám, že bereš drogy/ a respektem vůči jeho osobnosti a lásce k němu /"vážíme si tě jako člověka a záleží nám na tobě"/.

Je to těžké, je to však nutné. Stejně nutné je i oceňovat třeba drobné pokroky a změny k lepšímu.

Je také třeba vidět silné stránky dítěte, jeho možnosti a dobré záliby, které má možná z předchozí doby a na které se dá navázat.

Spolupracujte s dalšími dospělými. Velmi důležitá je spolupráce v rodině. Rodiče by se měli ve výchově problémového dítěte dokázat domluvit.

Jen tak totiž nebude dítě uzavírat spojení s tím rodičem, který mu právě víc povolí.

Důležitá je i spolupráce v rámci širší rodiny /babička/, spolupráce s léčebnými zařízeními, školou, případně dalšími institucemi.

Často až vážně míněná hrozba ústavní výchovy, nebo hrozba ohlášení krádeže v domácnosti na policii mohou přimět dospívajícího přijmout léčbu.

Osvědčuje se také, když rodiče dětí s těmito problémy spolu hovoří v rámci skupinové terapie nebo svépomocné organizace.

Dokáží se navzájem pochopit a předávají si užitečné zkušenosti.

Buďte pro dítě pozitivním modelem. K tomu je nutné, abyste myslel i na své zdraví a svoji tělesnou a duševní kondici a abyste měl kvalitní zájmy.

Neváhejte vyhledat profesionální pomoc pro sebe, jestliže dítě odmítá. V případě manželských nebo partnerských problémů se můžete např. obrátit na poradnu pro rodinu a mezilidské vztahy.

Pamatujte, že zvládnutím problému zvyšujete i šanci na ovlivnění dítěte.

Přístup k dítěti, které má problémy s alkoholem nebo jinou drogou, shrnuje anglické slovo "tough love". V češtině to znamená „ tvrdá láska“.

Myslí se tím dobrý vztah k dítěti, snaha mu pomoci, ale zároveň cílevědomost a pevnost.

### **Čemu se vyhnout**

Nepopírejte problém. Zbytečně by se tak ztrácel čas a rozvíjela se závislost na návykové látce.

Neskrývejte problém. Někdo se za takový problém stydí a tají ho. Aby se dokázal v situaci lépe orientovat a citově i rozumově ji zvládat, měl by si naopak o problému s někým důvěryhodným a kvalifikovaným pohovořit.

Měl by také hledat spojence.

Neobviňujte partnera. Na to, abyste si vyřizovali s druhým rodičem dítěte staré úcty a navzájem se obviňovali, není naprosto vhodná doba.

Minulost se změnit nedá, budoucnost naštěstí často ano.



Nehledejte v dítěti zneužívajícím drogy spojence proti druhému rodiči.

Nezanedbávejte sourozence dítěte zneužívajícího alkohol nebo jiné drogy. Sourozenci problémového dítěte jsou více ohroženi, problémem v rodině trpí a Vaši péči a zájem potřebují.

Nezanedbávejte bezpečnost dalších lidí v domácnosti, zejména malých dětí. Člověk pod vlivem alkoholu nebo drog jim může být velmi nebezpečný, i když by jim za normálních okolností neublížil.

Je také třeba myslet na to, aby se drogami, které dospívající domů přinesl, neotrávil další sourozenec.

Nefinancujte zneužívání drog a neusnadňujte ho. S tím souvisí i to, aby rodina zabezpečila cenné předměty a nenechala se okrádat.

Krádež nemusí uskutečnit samotné dítě, ale jeho "kamarádi", kterým dluží za drogy. Jestliže začalo dítě zneužívat pervitin nebo opiáty, bývá otázkou času, kdy se začnou ztrácet peníze a cenné předměty.

Nejde tu jen o majetek, ale také o okolnost, že ukradený majetek slouží špatné věci - totiž rozvoji závislosti. Argument, že by si dítě opatřilo prostředky jinak, např. prostitucí nebo krádežemi, neobstojí.

Pokud bude závislost pokračovat, je pravděpodobné, že k tomu dojde stejně.

Nedejte se vydírat. Vyhrožování fetováním, útekem, prostitucí nebo sebevraždou je častým a oblíbeným způsobem vydírání rodičů.

Ano, všechna tato rizika u závislých na drogách existují. Tím, že rodiče pod jejich tlakem ustupují, ovšem riziko nesnižují, ale zvyšují.

Nevyhrožujte něčím, co nemůžete nebo nechcete splnit.

Vyhněte se fyzickému násilí. Fyzické násilí většinou nevede k cíli. Často jen živí v dítěti pocit ukřivdnosti, vede k sabotování snah rodičů a k útekům.

Nejednejte chaoticky a impulzivně.

Nevěřte tvrzení, že má dospívající drogy pod kontrolou, případně, že snižuje dávky a že drogu brzy vysadí.

Bud'te připraveni na to, že dříve či později pravděpodobně přijde krize. Využijte ji a trvejte na změně životního stylu, případně na nějaké skutečně účinné formě léčby, jestliže není dospívající schopen zvládnout problém sám.

Do nekonečna neustupujte. Požadavek, aby lidé, kteří berou drogy, do vašeho bytu nechodili, je rozumný.

Nedělejte zbytečně "dusno". Parta a nevhodní přátelé by se tím stávali pro dítě ještě přitažlivější.

Nezabouchněte dveře navždy. I když dítě odejde, je dobré být připraven mu pomoci, pokud přijme určité podmínky.

Neztrácejte naději. Vaším tichým spojencem je přirozený proces zrání. I hrozivý problém se mnohdy podaří úspěšně zvládnout.

### **12.3. METODIKA K. NEŠPORA PROČ A JAK ODMÍTAT ALKOHOL A DROGY**

Kdo neumí odmítat, není svobodný. Kdo si váží sám sebe, snaží se chemii vyhnout. Proč jsou drogy mladým lidem nabízeny?

Důvody: vždy ten, kdo nabízí drogu, sleduje svůj zisk. Je dobré si vždy položit otázku: "Proč mi to nabízí?" a také "Je to v mém zájmu?" Jak se alkohol a drogy nabízejí? Většinou: tvrzení, že se nic nestane, příp. lež „bude to fajn“ - / za krátké oblužení se však později platí utrpením/, časté je odvolávání se na to, že tak činí všichni, někdy těž skrytý rozkaz „dáš si něco?“ či lichotící "dáte si pivo, dámy?", jehož cílem je ovšem číšníkův výdělek.

#### **1. Odmítnutí vyhnutím se**

Je dobré si najít zájmy a koníčky, které nejdou s alkoholem a drogami dohromady. Najít si také přátele, kteří se alkoholu a drogám vyhýbají. Tak se člověk nebude často dostávat do situací, kde musí odmítat.

#### **2. Nevidím, neslyším**

Nabídku prostě ignorovat, situaci ukončit, odejít.

#### **3. Řeč beze slov**

Zavrtění hlavou, odmítavý výraz tváře, rychlé ukončení situace.

#### **4. Prostě říci NE!**

Podle úspěšné kampaně v USA "Prostě řekni NE!" na nabídku energická odpověď NE! bez jakéhokoliv vysvětlování.

#### **5. Odmítnutí s vysvětlením**

Je třeba jasně rozlišit, že neodmítám toho, kdo nabízí, ale to, co nabízí, tj. drogu. Vysvětluji, proč drogu odmítám.

#### **6. Porouchaná gramofonová deska**

Jedna z technik asertivity, opakování stále jedné věty. Nic se nevysvětluje, nevede se dialog. Opakuje se např. slovo "nechci" apod.

#### **7. Odmítnutí protiútokem**

Nabízející se někdy snaží snižovat sebevědomí toho, komu nabízí drogu, např. "Napij se a nedělej ze sebe kdovíco" apod.

Místo omlouvání se a vysvětlování lze přejít do protiútoků, např. "Ty zrovna rumu nejlepší reklamu neděláš" apod.

### **8. Nabídnutí lepší možnosti**

Záleží-li nám na druhém, nabídneme mu lepší možnost a uvidíme, o co mu vlastně jde. Např. se mohou vyhnout oslavě, kde se asi bude fetovat a místo toho pozvat přítelkyni do kina apod.

### **9. Odmítnutí jednou pro vždy**

Vhodné použít tam, kde chceme předejít dalšímu nabízení či přemlouvání v budoucnu. Lze kombinovat předešlé způsoby, nebo jednoduše vyjádřit své stanovisko, např. "Nefetuju ze zásady" či "Dík, já nekouřím".

### **10. Odmítnutí jako pomoc**

Odmítáním drog člověk zároveň pomáhá ostatním, aby byli lepší. Osobní příklad muže ostatní přimět k zamyšlení, člověk se může stát osobností, se kterou druzí nemanipulují, ale která sama udává tón. Lze nabízet i skutečnou pomoc, např. místo uklidňujících prášků před písemkou mohou spolužákovi pomoci se naučit obtížnou látku.

**Vypracovala:** M. Procházková, školní metodik prevence rizikového chování

**Aktualizováno:** 1.9.2016